

# Ernährungstherapie bei Übergewicht: bewährte Methoden, neue Konzepte

Low Carb oder Low Fat? Was eignet sich besser für die Ernährungstherapie bei Übergewicht und metabolischem Syndrom? Gibt es die eine richtige Therapiemethode? Beim diesjährigen Symposium der SMP (Schweizer Milchproduzenten) und SVDE (Schweizer Verband Diplomierter ErnährungsberaterInnen) beschäftigten sich Experten mit dieser kontrovers diskutierten Frage und versuchten, dazu Entscheidungsgrundlagen zu liefern.

---

Anne Endrizzi

---

In seinem Vortrag über **«Kohlenhydrat- oder fettarme Diät zur Gewichtsreduktion? Wie steht es um die Evidenz?»** berichtete Dr. Alain J. Nordmann, MD MSc, Institut für klinische Epidemiologie, Universitätsspital Basel, über eine von ihm und seinem Team durchgeführte Metaanalyse zu dieser Fragestellung. In diese Literaturstudie sollten alle randomisierten klinischen Studien einbezogen werden, die einen Vergleich zwischen kohlenhydratarmen und kalorienreduziert/fettarmen Diäten über mindestens sechs Monate ermöglichen, und zwar im Hinblick auf die erreichte Gewichtsreduktion, den arteriellen Blutdruck sowie die Cholesterin-, Blutzucker- und Insulinwerte. Diese Kriterien erfüllten nur fünf Studien mit insgesamt 447 Personen.

Nordmann zog folgende Schlussfolgerungen aus der Metaanalyse:

- Hinsichtlich der Gewichtsreduktion ist eine nicht kalorienreduzierte Low-Carb-Diät gleich effektiv wie eine fettarme Diät
- Der günstige Effekt der Low-Carb-Diät auf Triglyceride und HDL wird

durch ihren negativen Einfluss auf Gesamt-Cholesterin und LDL abgeschwächt

- Low-Carb-Diäten können wegen fehlender Evidenz nicht zur Reduktion des kardiovaskulären Risikos empfohlen werden, im Gegensatz zur mediterranen Diät.

Da die untersuchten Studien allerdings eine Reihe deutlicher Mängel aufwiesen (nur wenige Studien mit zu kurzer Laufzeit und geringen Patientenzahlen; ausschliesslich BMI-Werte zwischen 34 und 43; hohe Drop-out-Raten [Intention to treat?], Langzeitwirkung unklar, keine harten Endpunkte, keine älteren Patienten, keine Aussage betreffend Lebensqualität), fordert Nordmann Studien mit längeren Follow-up-Perioden, harten Endpunktmessungen in Bezug auf kardiovaskuläre Morbidität und Mortalität, verblindete Endpunktanalysen und Einschluss von Personen mit BMI zwischen 25 und 30, um die Frage «Low Carb oder Low Fat?» eindeutiger beantworten zu können.

## **«Low-Carb-Kostformen: mehr als nur zur Gewichts- reduktion»**

Wie Dr. Nicolai Worm, Ernährungswissenschaftler und Publizist, Berg, berichtete, ernährten sich unsere Vorfahren im Laufe ihrer Entwicklungsgeschichte grösstenteils kohlenhydratarm. Damals, in Zeiten knapper Nahrungsmittel, war die Insulinresistenz noch ein Überlebensvorteil, der genetisch selektiert wurde. Bei den heutigen, meist kohlenhydratbetonten Ernährungsgewohnheiten ergäbe sich aus dieser Anlage jedoch ein Nachteil mit den bekannten Folgen wie Bluthochdruck, Dyslipoproteinämie, Blutgerinnungsstörungen und erhöhten Harnsäurewerten, so Worm.

Um die erwünschte Insulinsensitivität zu steigern, empfiehlt Worm – neben körperlichem Training und der Reduktion von Übergewicht – die Senkung der glykämischen Last durch Einsatz der LOGI (Low Glycemic Index)-Methode als besondere, nährstoffoptimierte Form einer Low-Carb-

Diät. Diese Ernährungsform zielt auf eine niedrige postprandiale Blutzucker- und Insulinreaktion, indem einerseits die Menge der Kohlenhydrate insgesamt reduziert wird und andererseits von den verbleibenden Kohlenhydratquellen solche mit niedrigem glykämischen Index und hohem Anteil an Ballaststoffen bevorzugt werden. Dementsprechend bilden bei der LOGI-Methode stärkefreies beziehungsweise stärkearmes Gemüse und Obst die Basis der Ernährung. Als energetischer Ersatz wird eine erhöhte Eiweiss- und Fettzufuhr (vorwiegend einfach ungesättigte Fettsäuren sowie ein niedriges Omega-6-/Omega-3-Verhältnis) angestrebt.

Worm bemerkte, dass «Low Carb eben nicht gleich Low Carb» sei und nur gewisse Formen davon (fast) den offiziellen Ernährungsempfehlungen entsprechen würden, wie eben LOGI. Allerdings seien zu diesen Ernährungsformen noch intensive Forschungen erforderlich; so sei die Datenlage derzeit nicht befriedigend – noch gäbe es beispielsweise keine Studien mit Laufzeiten über mehr als zwölf Monate.

## **«Adipositas aus Sicht der Betroffenen»**

In ihrem Vortrag berichtete Marianne Hug-Inderbitzin, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin NDS ETHZ und Stiftungsrat der Schweizerischen Adipositas-Stiftung (SAPS), über die Problematik, die sich aus der Zunahme von Übergewicht und Adipositas in der Schweiz ergibt, und erläuterte die Wichtigkeit von früh im Leben einsetzenden Präventionsmassnahmen. In diesem Zusammenhang stellte sie den Tätigkeitsbereich der SAPS sowie deren Zielsetzungen vor. Informationen zur Stiftung, Aktuelles rund ums Thema Übergewicht sowie Diskussionsforen und Veranstaltungen lassen sich auf der Internetseite [www.saps.ch](http://www.saps.ch) abrufen.

Stellvertretend für ihre zahlreichen übergewichtigen Leidensgenossinnen und -genossen berichtete Frau Uschi Thalman sehr eindrücklich über ihren langen Weg zum Normalgewicht. Die Schilderungen ihrer persönlichen

Erfahrungen zeigten, wie schwierig es ist, eine Erfolg versprechende und langfristig wirksame Therapie für das eigene Übergewichtsproblem zu finden und auch durchhalten zu können.

## **«Umsetzung von Low Carb (LOGI) in der Ernährungspraxis – die Compliance»**

In den ersten Wochen falle es vielen Patienten, die sich neu nach LOGI (Low Glycemic Index)-Vorgaben ernähren, schwer, die Kohlenhydrate aus Brot, Nudeln und Kartoffeln wegzulassen, so Franca Mangiameli, Diplom-Oecotrophologin aus Giessen (DE). Bei einigen stelle sich nach den ersten 14 Tagen sogar ein Kohlenhydrat-Craving ein. Dieses Verlangen verschwinde aber in der Regel nach den ersten zwei bis drei Wochen.

Im Vergleich zu den von den Befragten bisher durchgeführten fettarmen und kohlenhydratreichen Diäten habe die LOGI-Methode vor allem folgende Vorteile:

- Vermindertes Hungergefühl und somit kein Bedürfnis, zwischen den Mahlzeiten etwas zu essen
- Bessere Sättigung
- Weniger fad als «Low Fat»
- Mehr Lust am Essen und Geniessen
- Verhinderung des JoJo-Effekts
- Schutz vor Essstörungen wie gewissen Bulimieformen
- Bessere Lebensqualität, gesteigerte Leistungsfähigkeit und weniger Müdigkeit

Es gibt allerdings auch negative Veränderungen, wie Kopfschmerzen, Haarausfall, Verstopfung oder Durchfall. Dies würden aber nur wenige Patienten erleben und nur in der Startphase der Umstellung. Aus diesem Grund sei es sehr wichtig, dass die an «Low Fat» gewöhnten Patienten den Fettanteil ihrer Ernährung sanft hochschrauben und die Kohlenhydrate nur stufenweise reduzieren – so liessen sich diese unerwünschten Effekte verhindern.

Die Vorurteile, dass mit LOGI zu wenig Ballast- und Nährstoffe und zu viele Kalorien, gesättigte Fettsäuren und Cholesterin aufgenommen würden, seien dagegen nicht haltbar, da gezeigt werden konnte, dass LOGI im Vergleich zu den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung hinsichtlich Nährstoffdichte und Ballaststoffaufnahme gleichwertig oder sogar besser sei.

Allerdings sei die LOGI-Methode nicht unbedingt die beste Lösung für alle Patienten. Von LOGI profitieren besonders Personen mit diabetischer Stoffwechsellage oder metabolischem Syndrom. Weiterhin bietet die Methode übergewichtigen Patienten, die aufgrund ihrer Diät Karriere eine Essstörung erleiden, die Chance, wieder ein normaleres Essverhalten zu erlernen.

## **Ernährungstherapie bei Übergewicht: Compliance entscheidet über den Erfolg**

In dem anschliessenden Roundtable-Gespräch waren sich die Experten einig, dass Abnehmwilligen nur eine Ernährungsform empfohlen werden sollte, die ein Leben lang mit Freude eingehalten werden kann, denn Compliance sei der entscheidende Faktor für den erwünschten,

langfristigen Erfolg. Dementsprechend sei es wichtig, die Ernährungsform/Diät dem jeweiligen Patienten, seinem Stoffwechsel, seinen Essensvorlieben und seiner Diätvorgeschichte gemäss anzupassen. Um dies systematisch realisieren zu können, seien allerdings noch viele Studien erforderlich. ■

### Quelle:

«Ernährungstherapien bei Übergewicht, bewährte Methoden, neue Konzepte»; Veranstaltung der Organisation Schweizer Milchproduzenten SMP und des Schweizer Verbandes diplomierter ErnährungsberaterInnen SVDE; 30. August 2005, Bern.

### Autorin:

Dipl. Lm.-Ing. Anne Endrizzi  
Langgasse 67  
8400 Winterthur  
E-Mail: anne.endrizzi@foodplus.ch  
Internet: www.foodplus.ch