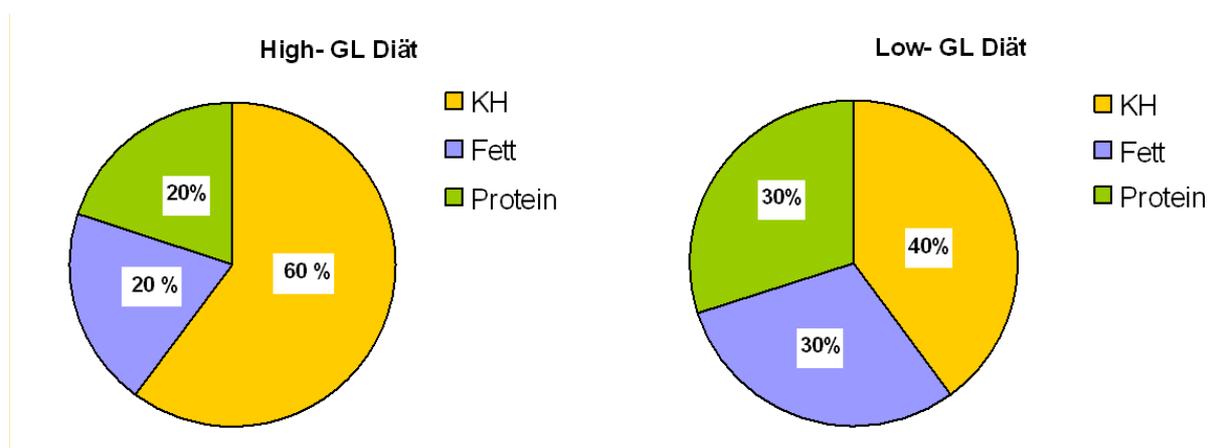


Kalorienreduzierte Diäten: Glykämische Last nicht entscheidend für Langzeiterfolg

Angesichts der stetigen Zunahme von Übergewicht und Adipositas wurden in den letzten Jahren intensive Anstrengungen von Seiten der Wissenschaft unternommen, verschiedenartige Diätstrategien auf ihre Wirkung zu untersuchen. Über den Effekt der Kalorienrestriktion hinaus wurde der Fokus zunehmend auf den Einfluss der Makronährstoffverteilung, des Glykämischen Index (GI) oder der Glykämischen Last (GL) gelegt. Allerdings konnte bislang kein einhelliger Konsens darüber erzielt werden, ob „Low-Carb“- Diäten oder „Low- GL“- Diäten auch einer langfristigen Gewichtskontrolle gerecht werden.

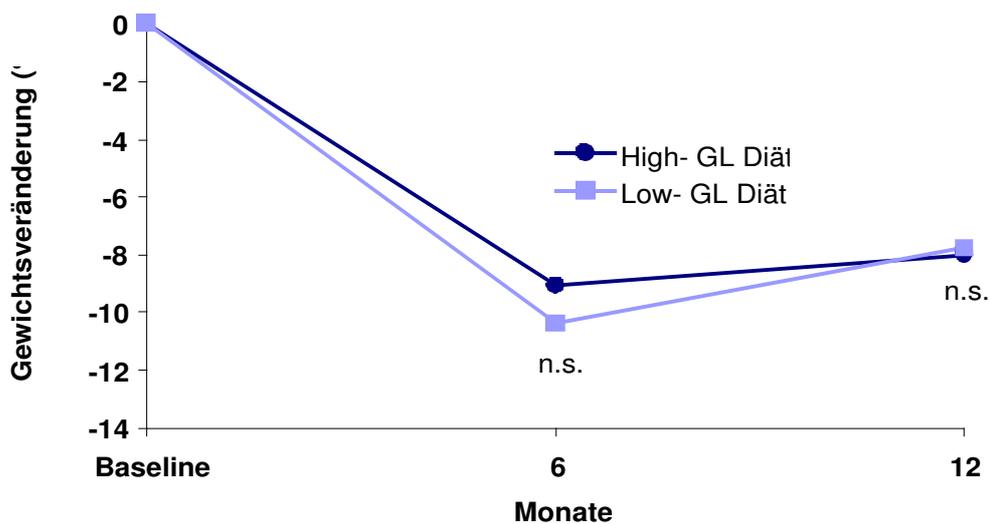
Ein Forscherteam der Tufts University Boston führte dazu jüngst eine randomisierte kontrollierte Studie durch und verglich bei 34 gesunden übergewichtigen Personen im Alter von 24 – 42 Jahren die Langzeitwirkung von zwei kalorienreduzierten Diäten mit unterschiedlicher Makronährstoffverteilung und glykämischer Last (Tägliche GL: Täglicher GI x Verfügbare Kohlenhydrate in g/ 1000 kcal).



Darstellung 1. Zusammensetzung Makronährstoffe

Einer siebenwöchigen Eingangsphase zur Gewichtsstabilisierung folgte eine sechsmonatige kontrollierte Interventionsperiode, die mit einer 30%igen Kalorienreduktion im Vergleich zur Eingangsphase einherging. Dabei wurden die Teilnehmer entweder einer Diät mit niedriger GL (45,4 g/1000 kcal) oder hoher GL (118,3 g/1000 kcal) zugewiesen, wobei auch der Glykämische Index (52,4 vs. 85,6) und die Zusammensetzung der Makronährstoffe variierte (s. Darstellung 1.). Mithilfe einer diätologischen Einschulung sollten die Teilnehmer über weitere sechs Monate die jeweilige Diät unter freien Bedingungen selbstständig weiterführen. Am Ende der einjährigen Untersuchungszeit stellte sich heraus, dass die prozentuelle Abnahme des Körperfetts und des Körpergewichts in beiden Gruppen

signifikant war, ohne dass jedoch ein signifikanter Unterschied zwischen den verordneten Diäten sichtbar wurde. (Darstellung 2.). Ein signifikanter Benefit konnte im Laufe des Jahres ansonsten für metabolische Parameter wie Triglyzeride, Insulin, Gesamt-, HDL- und LDL-Cholesterin beobachtet werden, wobei sich auch hier die verordneten Diäten in ihrer Wirkung nicht signifikant voneinander unterschieden.



Darstellung 2. Gewichtsverlauf über 12 Monate

Baseline: $79 \pm 12,1$ kg (HG) vs. $79,1 \pm 9,2$ kg (LG)

Konklusion Diese Untersuchung deutet darauf hin, dass weder die Verteilung der Makronährstoffe noch die Glykämische Last einen wesentlichen Einfluss auf den längerfristigen Nutzen einer Diät zur Gewichtsabnahme nimmt. Primär scheint die Energiezufuhr resp. die Einhaltung einer Kalorienreduktion den mittleren Langzeiterfolg einer Ernährungsform zu bestimmen und sollte daher als Eckpfeiler eines jeden Gewichtsabnahmeprogramms betrachtet werden.

Literatur: Das SK, Gilhooly CH, Golden JK et al. Long-term effects of 2 energy-restricted diets differing in glycemic load on dietary adherence, body composition, and metabolism in CALERIE: a 1-y randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr* 2007;85:1023-30.

Ergänzung zu „Low- Carb- High Protein“- Diäten

Das ÖAIE hat bereits im Jahre 2006 ausführlich über die Gesundheitsfolgen bis hin zu möglichen lebensbedrohlichen Komplikationen der Atkins-Diät, einer extremen Form dieses Ernährungsmusters, berichtet. Die Autoren Trichopoulou et al. stellen nun in einer rezenten Untersuchung fest, dass das längerfristige Befolgen einer Diät mit geringem Kohlenhydrat- und hohem Proteinanteil mit einem erhöhten Gesamtmortalitätsrisiko verbunden ist. Diese groß angelegte Kohortenstudie wurde über 10 Jahre bei 22 944 gesunden Erwachsenen durchgeführt, deren Ernährungsmuster mittels Fragebogen erhoben wurde. Auf einer Skala von 1-19, die das Verhältnis Kohlenhydrate zu Protein ausdrückt (1= sehr hoher KH-Anteil, sehr niedriger Proteinanteil; 19= vice versa), zeigte sich, dass ein Anstieg um 5 Einheiten mit einem 22%igen Anstieg der Gesamtmortalität assoziiert ist. Dies entspricht in etwa einer täglichen Mehraufnahme von Protein um ~ 15 g und einer verminderten Kohlenhydrataufnahme von ~ 50 g.

Konklusion Diese Studie zeigt klar auf, dass nur längerfristige Beobachtungen den Effekt von speziellen Diäten aufzeigen können. Entscheidend ist letztlich der Einfluss auf eine frühzeitige Mortalität bzw. Langlebigkeit. Eine gesunde Ernährung muss wohl dem Menschen alle Chancen auf ein gesundes und langes Leben geben.

Literatur: Trichopoulou A, Psaltopoulou T, Orfanos O et al. Low-Carbohydrate- high-protein diet and long-term survival in a general population cohort. *Eur J Clin Nutr* 2007;61:575-81.