

Low Carb, High Fat, Iss die Hälfte – Das Labyrinth der richtigen Ernährung

Gerade zu Jahresbeginn werden in unzähligen Zeitschriften und Blogs die besten Diäten vorgestellt. Jede Diät verspricht den größtmöglichen Erfolg in einer kurzen Zeit.

Wir fragen uns immer: Wenn diese Diäten wirklich so gut sind, wie sie es versprechen, warum hatten dann 2021 in Deutschland 67% der Männer und 53 % der Frauen laut der Deutschen Adipositas Gesellschaft e.V. einen BMI über 25 kg/m²? Oder, warum schaffen es Menschen, die ihr Gewicht reduzieren nicht, dieses geringere Gewicht zu halten?

Generell geht man davon aus, dass Übergewicht dann entsteht, wenn jemand mehr Kalorien zu führt, als er verbraucht. Das bedeutet weniger Essen und mehr Bewegung. Aber ist die Rechnung wirklich so einfach?

Hierzulande gab es Ende 2021 im Deutschen Ärzteblatt eine interessante Diskussion. Ein internationales Team aus Stoffwechselforschern stellt diese althergebrachte Formel – wonach es unerheblich ist, woher die Kalorien stammen – in Frage.

Der Kinderarzt und Stoffwechselforscher Prof. Dr. Ludwig vertritt die Meinung, dass Übergewicht aufgrund einer übermäßigen Aufnahme von Kohlenhydraten ausgelöst wird. Dieser hohe Konsum führe zu einer Fehlregulierung des Insulins. Insulin wird immer dann ausgeschüttet, wenn zuckerhaltige Speisen oder Getränke konsumiert werden. Es schleust den Zucker aus dem Blut in unsere Körperzellen. Hierbei werden die Muskeln, die Leber und das Fettgewebe bevorzugt. Nehmen wir viel Zucker auf, wird auch viel Insulin produziert. Laut Prof. Dr. Ludwig zu viel Insulin. Denn bei unserem heutigen übermäßigen Zuckerkonsum schleust Insulin so viel Zucker in die Zellen, dass der Blutzuckerspiegel so stark abfällt, dass wir unterzuckern. Die Folge ist, dass wir hungrig auf etwas „Süßes“ werden, da dem Gehirn suggeriert wird, dass keine Energiereserven mehr vorhanden sind. Nun beginnt ein Teufelskreis, da wir mehr Energie zuführen als wir verbrauchen. Das tückische am Insulin ist außerdem, dass es die Fettzellen aktiviert, Zucker in Fett umzuwandeln und zu speichern. Gleichzeitig wird die Fettverbrennung gehemmt, was die Folge hat, dass wir an „Fett“ zunehmen und doch hungrig bleiben.

Schaut man sich den Zusammenhang genauer an, dann erkennt man, dass das Ergebnis wieder die zu hohe Kalorienzufuhr ist. Die Frage ist jetzt nur: Woher kommt sie?

Die Wahrheit, ob die Reduktion von Kohlenhydraten oder die Verringerung der Kalorienzufuhr der Grund für Übergewicht ist, liegt dazwischen.

Möchte man dauerhaft sein Gewicht reduzieren, kommt man um ein Mehr an Bewegung und ein Weniger an Kalorien nicht drumherum. Es gilt ein Kalorienverbrauch zu kontrollieren. Aber ein entscheidender Faktor ist auch, dass wir nicht ständig das Hormon Insulin überbeanspruchen, da dies der Adipositastreiber schlechthin zu sein scheint.

Als Faustregel gilt: Die Hälfte des Tellers sollte mit Gemüse gefüllt sein. Ein Viertel Eiweiß und ein Viertel Kohlenhydrate reichen aus. Außerdem sollten möglichst langkettige Kohlenhydrate gegessen werden: Vollkornnudeln, Vollkornmehl oder Haferflocken und Hirse. Diese machen länger satt, enthalten weniger Zucker und halten den Insulinspiegel konstant.

In diesem Sinne: Guten Hunger und viel Spaß beim Spaziergang nach dem Essen!
Nina & Christian Kache