

Abnehmen mit Low Carb?

Keine Pasta, kein Brot, stattdessen mehr Fleisch und Gemüse – die Erfolge auf der Waage sind bei der **kohlenhydratarmen Diät** beachtlich. Doch die Ernährungsweise birgt auch Risiken.

Bei einer Low-Carb-Diät versuchen Betroffene, einen Großteil der Kohlenhydrate aus dem Speiseplan zu streichen und sie durch fett- und eiweißreiche Kost zu ersetzen. Die Mahlzeiten setzen sich meist aus Fleisch, Fisch, Gemüse und Milchprodukten zusammen. Kartoffeln, Reis, Nudeln und Brot sind gar nicht oder nur in geringen Mengen

erlaubt. Das Low-Carb-Konzept verspricht eine besonders schnelle Gewichtsabnahme und wird von Befürwortern auch als dauerhaft sinnvolle Ernährungsweise angepriesen.

Weniger Hunger Die Low-Carb-Diät basiert auf der Idee, dass der Körper zur Energiegewinnung Fettreserven verwendet. Außerdem wird nach dem sogenannten Kohlenhydrat-In-

sulin-Modell bei einer Mahlzeit mit vielen Kohlenhydraten, die rasch ins Blut gelangen, die vermehrte Ausschüttung von Insulin veranlasst. Es entsteht ein ungünstiges Insulin-Glukagon-Verhältnis, was schließlich eine Adipositas fördert, vor allem bei Menschen, die genetisch bedingt zu einer vermehrten Insulinausschüttung neigen. Beispiele für eine Low-Carb-Ernährung sind die Paleo- sowie die Atkins-Diät. Letztere stellt den Ursprung der Low-Carb-Bewegung dar, die 1972 von dem Kardiologen Robert Atkins ins Leben gerufen wurde.

Forscher um Dr. Cara Ebbeling von der Kinderklinik in Boston, USA, untersuchten den Einfluss des Kohlenhydratanteils in der Ernährung auf Adipöse und Übergewichtige. Die Wissenschaftler bestätigten aufgrund ihrer Ergebnisse die Hypothese, dass die Umstellung auf eine kohlenhydratarme Diät den Energieumsatz aktiviert und die Fettspeicherung vermindert. Sie vermuten außerdem, dass der Gewichtsverlust sogar noch dadurch gefördert würde, dass das Hungergefühl bei einer kohlenhydratarmen Diät mit niedriger glykämischer Last abnehme, wodurch

die Kalorienaufnahme zusätzlich sinke.

Nachteile der Low Carb Diät Es gibt allerdings auch Argumente, die gegen eine Low-Carb-Diät sprechen: Die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit kann durch die kohlenhydratarme Ernährung abnehmen, da vor allem das Gehirn Kohlenhydrate für den Energiestoffwechsel benötigt. Zudem werden dem Organismus bei Low Carb nur wenige Ballaststoffe aus dem Getreide zugeführt, während eine zu hohe Fettzufuhr das Risiko für verschiedene Erkrankungen wie Gicht oder die koronare Herzkrankung erhöht. Eine Studie um Dr. Sara Seidelmann vom Brigham and Women's Hospital in Boston zeigte, dass kohlenhydratarme Diäten sogar die Sterblichkeit erhöhen, wenn ersatzweise viel Fleisch gegessen wird. Ersetzten die Probanden die Kohlenhydrate durch pflanzliche Fette und Proteine (zum Beispiel Nüsse oder Vollkornbrot), fiel das individuelle Sterberisiko geringer aus.

Eine Steigerung der Low-Carb-Diät ist die No-Carb-Diät (ketogene Diät), die Kohlenhydrate weitgehend vom Speiseplan verbannt. Mangelt es dem Organismus an Kohlenhydraten, setzt eine Ketose ein und es kommt zu einem Anstieg von sauren Ketonkörpern im Blut. Gefährlich kann dies vor allem für Menschen mit Gallenproblemen, Herzerkrankungen oder erhöhten Blutfettwerten sein. ■

Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie und
Fachjournalistin



© happy_lark / iStock / Getty Images

EUBOS[®]
MED
IN A SECOND

Knack und Wow

WIE EIN ZAUBERTRANK FÜR IHRE HAUT

Diese Ampullen haben es wirklich in sich:
Denn sowohl die Glättungskur WOW NOW LIFT
BOOST als auch die Stärkungskur VITAMIN
POWER BOOST aus der IN A SECOND-Serie
zaubern einen echten Strahle-Teint – und das
sofort! Einfach mit der täglichen Pflegeroutine
kombinierbar. Jetzt neu in Ihrer Apotheke.

NEU

