

Keine ‚Wunder‘ bei Diäten!

Elisabeth Pail, Diaetologin und Studiengangsleiterin für Diaetologie an der Fachhochschule Joanneum in Bad Gleichenberg, nimmt heute beim 28. Ernährungskongress der Diaetologen Österreichs, der zurzeit in Wien tagt, kritisch Abnehmprogramme für adipöse Menschen unter die Lupe. Ihr Fazit: Wunder gibt es dabei keine, am Wichtigsten ist das Eingehen auf die Betroffenen.

(Presseinformation/31.3.2011) „Googelt“ man den Begriff „Diät“, erzielt man dabei insgesamt 5.360.000 Treffer, ein eindeutiges Indiz für das hohe Interesse am Thema. Welche „Wunderdiät“ gerade en vogue ist, scheint dabei weniger von den Erfolgsaussichten, sondern von der entsprechenden Marketing-Strategie abzuhängen. Elisabeth Pail verglich daher die Ergebnisse einer ganzen Reihe wissenschaftliche Arbeiten und Studien miteinander, um diverse Diätformen für adipöse Menschen einer objektiven Bewertung zu unterziehen.

Metabolic Balance – die „Wunderdiät“ des 21. Jahrhunderts?

Derzeit ist Metabolic Balance® (MB) als Garant für sicheres Abnehmen in Vieler Munde. MB wird als ganzheitliches Stoffwechselprogramm beworben, das basierend auf Laborwerten eine „individualisierte“ Ernährung bieten soll. Das Prinzip von MB besteht darin, den Insulinspiegel möglichst niedrig zu halten. Das wird durch das Meiden einfacher Kohlehydrate und einem hohen Eiweißanteil der dabei „erlaubten“ Lebensmittel erreicht. – Obwohl das Programm mit Individualität wirbt, werden Ernährungsgewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen des einzelnen Abnehmwilligen nicht berücksichtigt. Die Auswahl der Lebensmittel per Computerprogramm ist nicht nachvollziehbar und basiert auf keiner wissenschaftlichen Grundlage. Durch die stark eingeschränkte Lebensmittelauswahl kommt es zu einer Unterversorgung mit Nährstoffen. Pail kritisiert außerdem die Betreuung der Klienten durch unqualifiziertes Personal (ZertifizierteR metabolic balance Coach®, mit einer viertägigen Ausbildung). Ihre Conclusio: So lange keine wissenschaftlichen Langzeitstudien vorliegen, kann dieses Programm nicht empfohlen werden.

Konventionelle/nährstoffdefinierte Diäten: Gut in der Gruppe

Hinsichtlich des optimalen Nährstoffverhältnisses konventioneller Diäten fehlen aus wissenschaftlicher Perspektive derzeit noch entsprechende Langzeitstudien, die die Vorteile der verschiedenen nährstoffdefinierten Diäten in der Gewichtsreduktion und –erhaltung eindeutig bestätigen. – In einer groß angelegten Langzeitstudie (24 Monate) untersuchten Sacks et al. an 811 adipösen Erwachsenen die Auswirkungen von vier energiereduzierten Diätformen (Low Fat/Average Protein, Low Fat/High Protein, High Fat/Average Protein, High Fat/High Protein). Das Ergebnis: Alle vier Diätformen führen zwar zu einer Reduktion des Körpergewichts, doch konnten keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen festgestellt werden. Nach 12 Monaten schafften lediglich 23 Prozent aller Teilnehmer an der Studie eine kontinuierliche Gewichtsreduktion. Allerdings: Eine Gewichtabnahme scheint in einer Gruppe besser zu bewerkstelligen zu sein als im Alleingang: Jene, die in Gruppen sich an das Abnehmen wagten, hielten die Diätvorgaben wesentlich besser ein als die „Einzelkämpfer“.

Kohlehydratarme (ketogene) Diäten: Oft nur kurzfristig erfolgreich

Diese basieren auf einer sehr einseitigen Lebensmittelauswahl mit einem extrem hohen Anteil an Eiweiß, gesättigten Fettsäuren, Cholesterin und Purinen und führen zu einer Unterversorgung mit essentiellen Nährstoffen. Gemeinsam mit einer chronisch ketogenen Stoffwechsellage, bei der mehr ergeben sich daraus erhöhte Gesundheitsrisiken. Diese beziehen sich auf die Nierenfunktion, den Knochenstoffwechsel, auf Herz-Kreislauf und einige Krebserkrankungen. Daher sind kohlehydratarme

Kostformen zwar kurzfristig wirksamer als kohlehydratreiche, bringen aber langfristig keine nachgewiesenen Vorteile.

Proteine: Vieles ist noch unklar

In letzter Zeit wird vermehrt die Rolle der Proteine im Rahmen der Gewichtsreduktion diskutiert. Dabei ließen sich positive Effekte wie etwa eine bessere Sättigung und Compliance, ein höherer Gewichtsverlust und eine geringere Abnahme der Muskelmasse beobachten. Aktuelle Forschungsergebnissen nach zu urteilen, könnten die derzeitigen Empfehlungen hinsichtlich der Proteinzufuhr in der Phase der Gewichtsreduktion zu niedrig sein, um einen Verlust der Muskelmasse zu verhindern. Um aber die Evidenz zu sichern und konkrete Empfehlungen aussprechen zu können, muss jedoch noch weiter geforscht werden.

Fazit: Nur mit negativer Energiebilanz funktioniert Abnehmen auf jeden Fall

„Das Nährstoffverhältnis der Nahrung scheint in der Gewichtsreduktion nicht die dominante Rolle zu spielen. Gewicht kann mit einer klassischen kohlenhydratreichen und fettreduzierten Ernährung genauso reduziert werden, wie mit kohlenhydratärmeren Kostformen, die auf fettarme Fleischsorten, viel Fisch, Gemüse und einer moderaten Kohlenhydratzufuhr mit niedrigem GI setzen. Wichtig ist auf eine ausreichende Eiweißzufuhr zu achten, um den Verlust von Muskelmasse zu verhindern“, so das Fazit von Elisabeth Pail. Alle Studien der letzten Jahre weisen darauf hin, dass nach längerer Durchführung keine großen Unterschiede zwischen den Kostformen bestehen. Abnehmen kann man somit wohl mit jeder Kostform, die zu einer negativen Energiebilanz führt, wobei die Grundsätze einer gesunden, ausgewogenen Ernährung eingehalten werden sollen und somit Diäten mit einem einseitigen Nährstoffverhältnis und unrealistischen Versprechungen generell abzulehnen sind.

Langfristiger Erfolg erfordert Individualität

Ein entscheidender Faktor ist die Gewichtserhaltung. „Daher ist die Therapie der Adipositas nicht nur auf das Nährstoffverhältnis der Kost zu beschränken, sondern erfordert eine intensive, individuelle und interdisziplinäre Betreuung der Patienten. Dabei ist es für einen langfristigen Erfolg wichtig, persönliche Vorlieben, diverse Unverträglichkeiten, die familiäre und berufliche Situation, sowie die finanziellen Möglichkeiten der Patienten in die Beratung mit einzubeziehen“, gibt Pail zu bedenken.○

Im Interesse einer besseren Lesbarkeit haben wir in diesem Text auf eine genderspezifische Ausdrucksweise verzichtet.

Fachliche Rückfragen:

Elisabeth Pail MSc.
FH Joanneum, Bad Gleichenberg
Tel. +43 (0) 316 5453 6770
Mobil: +43 664 80 453 6770
@: elisabeth.pail@fh-joanneum.at

Allgemeine Medienanfragen:

Ruth Mayrhofer
Tel. +43 664 264 36 31
@: ruth.mayrhofer@apanet.at