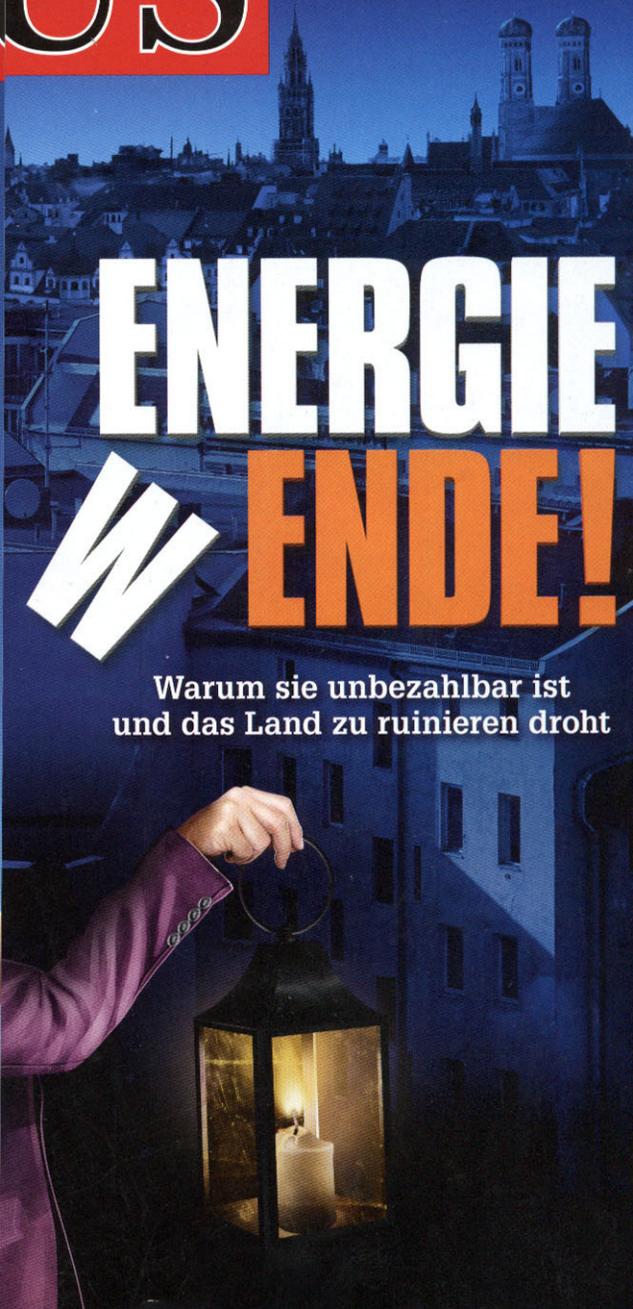
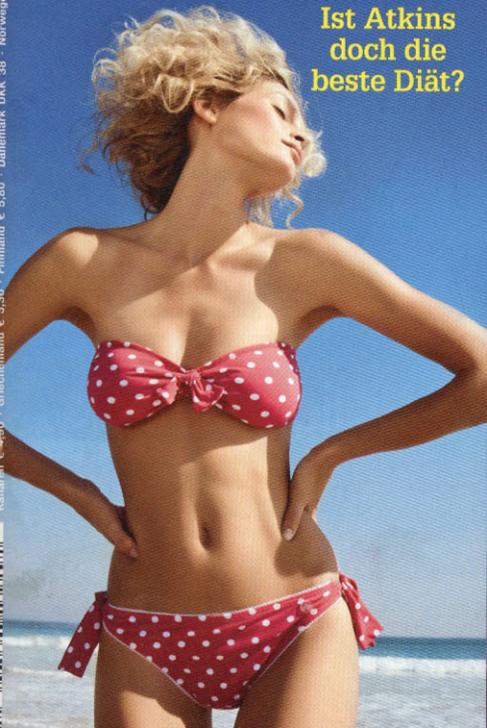


FOCUS

50 Euro
Gutschein
für Ihre Reise
Bitte Klappe
öffnen

Schnell & gesund abnehmen

Ist Atkins
doch die
beste Diät?



ENERGIE // ENDE!

Warum sie unbezahlbar ist
und das Land zu ruinieren droht

© 2012 Focus Media Group. Alle Rechte vorbehalten. Druck: DLRK 38 - Norwegen NOK 32 - Japan JPY 1550 (exclusive tax) - Slowenien € 4,70 - Ungarn HUF 1300

OLUTION

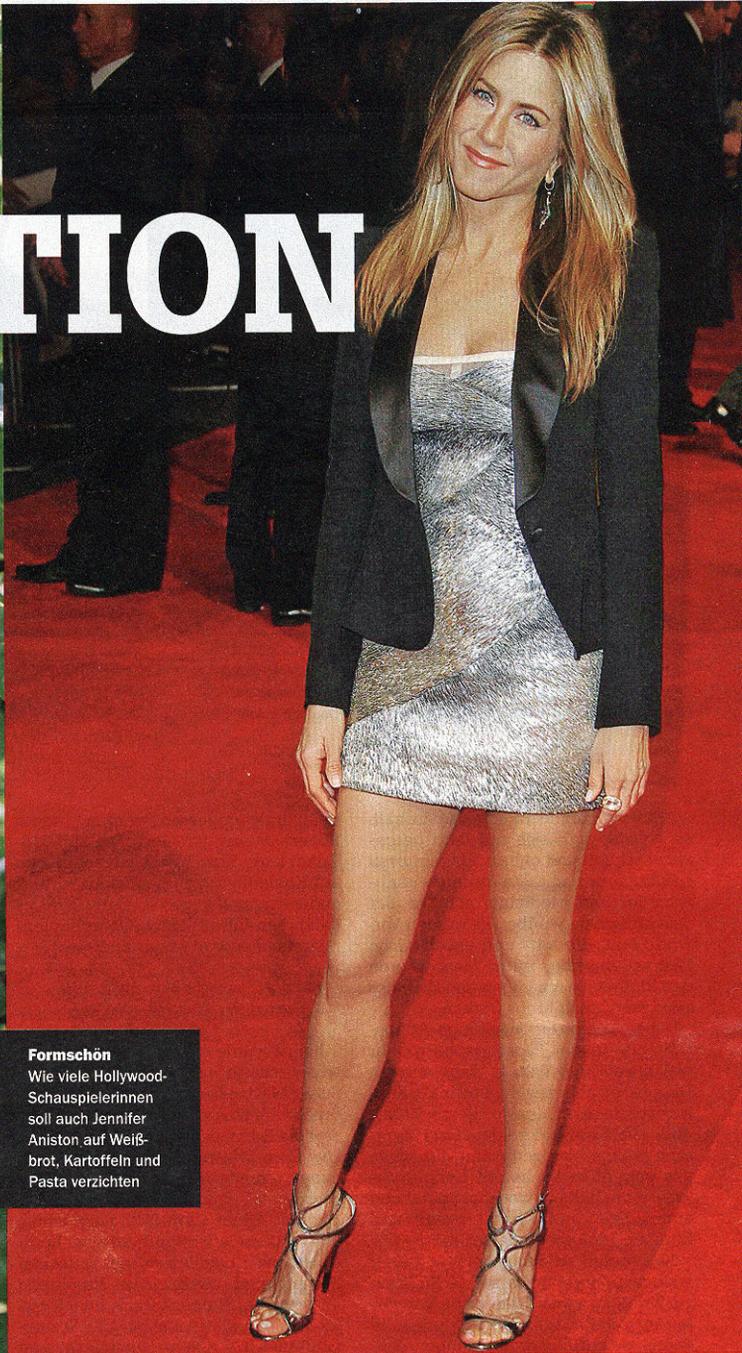


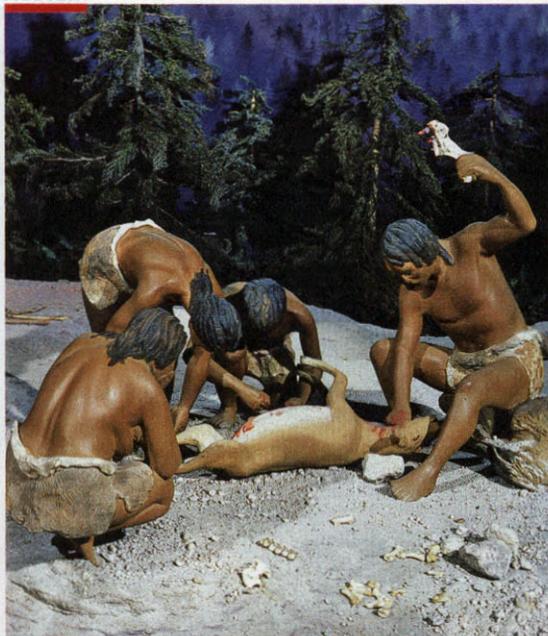
Rettungsring

Wurst und Butter lassen Extrakillos schmelzen und halten fit – zumindest wenn fette Speisen nicht mit Kohlenhydraten kombiniert werden

Formschön

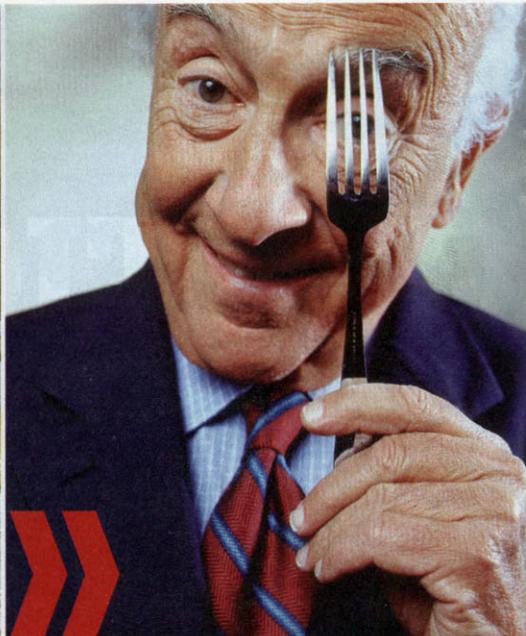
Wie viele Hollywood-Schauspielerinnen soll auch Jennifer Aniston auf Weißbrot, Kartoffeln und Pasta verzichten





Die Vorreiter der Low-Carb-Bewegung

Unsere steinzeitlichen Vorfahren haben sich überwiegend von tierischem Fett und Eiweiß ernährt, wie diese Rekonstruktion im Nationalmuseum für Anthropologie in Mexiko-Stadt deutlich macht



Ohne Kohlenhydrate wird Fett zu Energie» Robert Atkins

Atkins' Abnehmstrategie war deshalb so beliebt, weil sich mit ihr Übergewicht schnell und ohne Magenknurren bekämpfen ließ. Ernährungswissenschaftler und Mediziner standen der Diät kritisch gegenüber: Es wurden Vorwürfe laut, die fett- und eiweißreiche Diät sei einseitig, würde Herz, Nieren und Blutgefäße schädigen und Diabetes oder womöglich Krebs fördern.

Dabei enthält die vierstufige Atkins-Diät nur in der Einstiegsphase sehr viel Eiweiß und Fett, in den weiteren Diätphasen aber zunehmend mehr Kohlenhydrate aus Gemüse, Beeren, Obst und (Vollkorn-)Getreide. Eine typische Atkins-Mahlzeit kann also etwa aus gegrilltem Lachs mit Knoblauchsoße, einer halben Avocado, Spinat und einem Salat mit Kirschtomaten und Zitronen-Vinaigrette bestehen.

2003 nahm Atkins in einem seiner letzten TV-Interviews selbst Stellung zur Kritik an seiner Diät: „Alle Vorwürfe gegen Fett stammen aus Studien, in denen gleichzeitig große Mengen Koh-

lenhydrate gegessen werden“, sagte Robert Atkins im Gespräch mit US-Talker Larry King. „Wird Fett zusammen mit Kohlenhydraten gegessen, wird es anders verstoffwechselt. Dann wird es gefährlich für das Herz. Ohne Kohlenhydrate aber wird es zur Energie.“

Viel Fett, wenig Kohlenhydrate – das greift die Speckdepos an

Jüngst wurde Atkins' Theorie in einer wissenschaftlichen Übersichtsarbeit von Susan Masino bestätigt: „Eine fettreiche Ernährung plus viele Kohlenhydrate fördert die Fettspeicherung, eine fettreiche Low-Carb-Diät dagegen die Fettverbrennung“, schreibt die US-Neurobiologin im Fachjournal „Frontiers of Neuroscience“.

Robert Atkins starb 2003 nach einem Sturz auf eisglatter Straße an einer Kopfverletzung. Angeblich soll der Verfechter der fett- und eiweißreichen Ernährung im Alter an Bluthochdruck und Herzproblemen gelitten haben. Der Zusammenbruch sei einem Herzinfarkt und

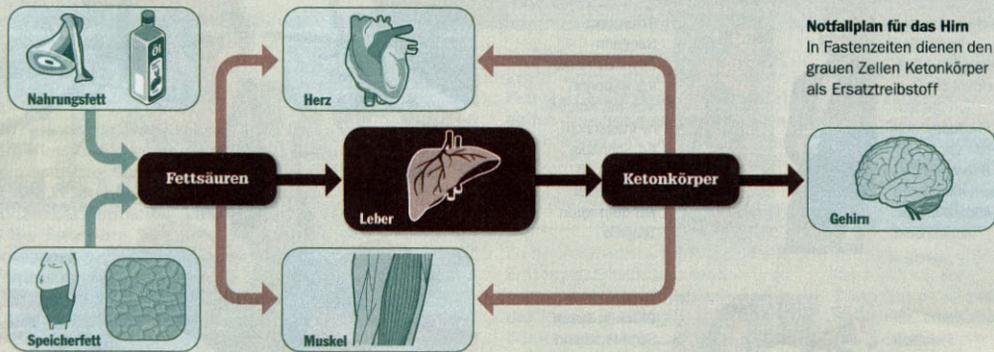
nicht dem rutschigen Untergrund zuzuschreiben. So lautet zumindest eine Version seines Todes, die Kritiker nur allzu gern als Beweis für die Schädlichkeit seiner Diät anführen – und die Atkins' Witwe Veronica bis heute bestreitet.

Ungerührt von der Debatte um die möglichen Risiken von fettreichen Diäten, kauft Annika B. heute täglich Butter, Fleisch, Eier und Käse ein, aber weder Brot noch Nudeln. Die 42-jährige Mutter zweier Kinder aus dem Rheinland hatte zeit ihres Lebens mit Übergewicht zu kämpfen. 126 Kilo brachte die 1,72 Meter große Angestellte 2009 auf die Waage. „Ständig hatte ich Rückenschmerzen, und mein Blutdruck hatte Rekordhöhen erreicht“, erzählt sie. 219/135 mmHg maß der Arzt – als gesund gilt ein Wert bis zu 130/90. „Er dachte zuerst, sein Messgerät sei kaputt.“

Der gefährlich hohe Wert gab der Rheinländerin den Anlass, wieder eine Diät zu beginnen. Kohlsuppe löffeln, Kalorien zählen, Fett sparen – alles hatte sie bereits erfolglos ausprobiert. Sie hat-

Jeder bekommt sein Fett weg

In Krisenzeiten kann das menschliche Gehirn mit Fett statt Zucker betrieben werden. Eine ketogene Diät imitiert den Versorgungsengpass und rückt so hartnäckigen Fettdépos zu Leibe.



Bei einer ausgewogenen Ernährung mit tierischen Fetten, Eiweiß und Kohlenhydraten steht Herz, Muskeln und vor allem dem Gehirn **Glukose als Treibstoff** zur Verfügung. In Fastenzeiten startet im Körper ein Notfallplan, der die Versorgung des Gehirns sicherstellt. Im Gegensatz zu Muskeln und Herz ist das Gehirn nämlich auf Glukose angewiesen. Die grauen Zellen können **keine Fettsäuren als Antriebsmittel** nutzen. Damit das Gehirn weiterhin optimal mit Energie versorgt wird,

findet in der Leber die **Ketogenese** statt: Das Organ stellt aus Fett einen Zuckerersatz her – die Ketonkörper. Bei der Ketogenese greift die Leber zuerst auf das körpereigene **Fettgewebe** zurück. Ist dieses verbraucht, wird auch das Nahrungsfett in der Leber zu Ketonkörpern verstoffwechselt. Eine **ketogene Diät** simuliert den Versorgungsengpass: Bei Kohlenhydratverzicht stellt sich innerhalb weniger Tage der Stoffwechsellzustand der Ketose ein – Fettdépos schmelzen.

te abgenommen, sie hatte wieder zugenommen. Dann entschied sie sich für die Low-Carb-High-Fat-Diät (LCHF), eine Variante der Atkins-Diät. Übersetzt heißt das: abspecken mit viel Fett und wenig Kohlenhydraten.

Süßigkeiten, Brot oder Kartoffeln verschwanden vom Speiseplan. Stattdessen landeten Eier, Mayonnaise oder überbackenes Schweinefilet auf dem Teller, allerdings auch viel kohlenhydratarmes Gemüse wie Spinat, Salat, Artischocken oder Paprika. „Erst war ich skeptisch, ob so viel Fett nicht doch schädlich ist“, erzählt sie. „Aber dann merkte ich: Es funktioniert. Ich war immer satt und zufrieden, hatte nie Heißhungerattacken.“

Langsam, aber stetig schwanden die Pfunde. 45 Kilo leichter ist die Angestellte heute – und ihr Blutdruck liegt inzwischen konstant im optimalen Bereich von 120/80 mmHg. „Mein Cholesterinwert ist zwar leicht erhöht“, berichtet sie. „Mein Arzt sagt mir aber immer wieder, dass ich gesunde Blutwerte habe, auch beim guten Cholesterin.“

Warum das Gewicht sinkt, wenn der Fettverzehr steigt, erklären sich Forscher so: Fettreiche Speisen sättigen länger, was Naschgelüsten vorbeugt. Man nimmt über den Tag verteilt weniger Kalorien zu sich – und damit ab. Ein Effekt, den auch Annika B. bestätigen kann: „Früher habe ich eine große Portion Nudeln mit Soße gegessen und stand zwei Stunden später wieder hungrig vor dem Kühlschrank.“

Herz, Hirn und Blutgefäße leiden nicht unter tierischen Fetten

Studien konnten bislang keine Risiken bei einer dauerhaften Ernährungsumstellung auf mehr Fette und weniger Kohlenhydrate nachweisen. Wie eine US-Langzeitbeobachtung mit mehr als 300 000 Probanden ergab, scheinen Herz, Hirn und Blutgefäßen tierische Fette und Fleisch buchstäblich „Wurst“ zu sein. Weder für Herz-Kreislauf-Krankheiten noch für Schlaganfälle ist ein erhöhtes Risiko belegt.

Trotzdem sitzt die Angst vor Fetten aus Fleisch, Wurst, Butter und Eiern hierzulande immer noch tief. Das liegt vor allem daran, dass diese Lebensmittel immer noch als mitverantwortlich für Gefäßverstopfungen und Herzerkrankungen gelten.

Fachgesellschaften wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), die Deutsche Diabetes- oder die Deutsche Adipositas-Gesellschaft raten nach wie vor zum Fettsparen und zur Beschränkung tierischer Fette. Experten empfehlen, dass die tägliche Nahrung höchstens zu 30 bis 35 Prozent Fett bestehen, dafür aber mehr als die Hälfte Kohlenhydrate enthalten sollte. Dabei haben Studien mittlerweile einen Zusammenhang zwischen Kohlenhydratverzehr, erhöhten Blutzucker- und Insulinspiegeln, Übergewicht und diversen Krankheiten aufzuzeigen können.

Während sich die Ernährungsfachleute über die Fettempfehlungen für Gesunde noch streiten, gilt der heilsame Effekt einer speziellen und stark fett- ▶

Schlank dank Fett

Ob Ex-Präsident, Hollywood-Star oder Grammy-Gewinnerin: Steak, Burger, Käse und Omelett haben Hochkonjunktur.

Weißbrotverbot

im Weißen Haus: Ex-US-Präsident Bill Clinton hat laut „USA Today“ mit Hilfe der South-Beach-Diät, einem moderaten Atkins-Ableger, abgespeckt



Strandgut

Sängerin Beyoncé Knowles wappnet sich mit Kohlenhydratverzicht für Schnapschüsse im Meer – oder auf dem roten Teppich

Atkins auf Polnisch

Lech Walesa, ehemaliger Präsident Polens, nahm mit viel Fett und Eiweiß 20 Kilogramm ab. Seine Insulinspritzen wurden überflüssig



Glück in Tüten

Schauspielerin Katherine Heigl gilt als Genussmensch. Ihre Vorliebe für Käse lässt sich problemlos mit einer Low-Carb-Diät in Einklang bringen



reichen Kost bei bestimmten Krankheiten wie der Epilepsie als unbestritten. Ketogene Diät nennen Mediziner diese Ernährungsform, bei der auf Kohlenhydrate weitestgehend verzichtet wird. Sie wurde 1921 an der amerikanischen Mayo-Klinik entwickelt, nachdem zwei Ärzte entdeckt hatten, dass sowohl Fasten als auch eine fettlastige Kost die Krampfanfälle verringerten. Bis zu 90 Prozent Fett und nur etwa 20 Gramm Kohlenhydrate kann diese Ernährungsweise pro Tag enthalten.

„Gerade bei Epilepsie ist eine ketogene Diät sehr wirksam. Auch bei autistischen Kindern sehen wir, dass sich dadurch etwas bessert“, sagt Adelheid Wiemer-Kruel, Leitende Oberärztin im Epilepsiezentrum Kork in Kehl am Rhein. 2010 wurde diese Esstherapie als Behandlungsoption bei kindlichen Epilepsien in die Leitlinien der Gesellschaft für Neuropädiatrie aufgenommen.

Bei Typ-2-Diabetikern kann die fettreiche Low-Carb-Kost die Blutzucker-

werte senken. Das jedenfalls lassen immer mehr Studien vermuten, darunter eine von sechs westfälischen Internisten. Sie hatten 40 übergewichtigen Typ-2-Diabetikern sechs Monate lang eine Atkins-Diät nebst zwei Medikamenten verordnet. Das Ergebnis: Bei fast allen Probanden hatte sich der Blutzuckerspiegel normalisiert, und das Gewicht war im Schnitt um zehn Prozent gesunken.

Fettreiche Kost als Therapie bei Demenzerkrankungen

Ob und wie eine Fettkost heilen kann, wird derzeit auch für weitere Krankheitsbilder untersucht. Dazu zählen unter anderem Schlaganfall, multiple Sklerose, Depressionen, Autismus, Migräne sowie neurodegenerative Leiden wie Parkinson, amyotrophe Lateralsklerose (ALS) und Alzheimer. Bei dieser Demenzerkrankung vermuten Forscher einen gestörten Fett- und Zuckerstoffwechsel im Gehirn, der sich

durch eine fettreiche und kohlenhydratarme Kost womöglich verlangsamen lässt. Auch Krebserkrankungen stehen heute im Fokus der Fettforscher. Derzeit wird weltweit in sieben Studien untersucht, ob eine fettreiche Low-Carb-Kost nicht nur bei Tieren, sondern auch bei krebserkrankten Menschen das Tumorstadium beeinflussen kann – und ob eine solche Ernährung für diese überhaupt verträglich ist.

Ulrike Kämmerer und ihre Kollegen von der Würzburger Universitätsfrauenklinik gehören zu den ersten Forschern, die eine solche dreimonatige Studie mit 16 schwerstkranken Krebspatienten durchgeführt haben. „Tatsächlich hatten die Patienten, die bis zum Ende an der Studie teilgenommen hatten, leicht abgenommen – was bei Krebspatienten nicht erwünscht ist“, sagt die Biologin. „Gleichzeitig fühlten sie sich aber besser. Ihre Lebensqualität erhöhte sich.“

Wie die fettreiche Low-Carb-Kost heilen kann, ist noch nicht ganz geklärt. „Die ketogene Diät imitiert die Wirkung

Das Einmaleins der Trend-Diäten

Nur Fleisch, Eiweiß und Geflügel – oder darf es auch Gemüse sein?
Das sind die feinen Unterschiede der modernen Low-Carb-High-Fat-Diäten:

Mit Fett gegen Krebs

Ulrike Kämmerer testet, ob die ketogene Diät das Tumorstadium beeinflusst

des Fastens“, erklärt Epilepsie-Forscher Jörg Klepper die krampfmildernde Wirkung auf das Gehirn. „Bekommt der Körper keine Kohlenhydrate, die er zu Blutzucker umbauen kann, stellt er in der Leber aus Fett Ketonekörper als Ersatzzucker her.“ Die Funktion des Gehirns beeinträchtigt dies allerdings nicht: „Es ist so, als würde man ein Auto mit Rapsöl statt mit Diesel fahren.“

In der Steinzeit standen nur Eiweiß und Fett auf dem Speiseplan

Dieser „Umschaltprozess“ könnte Teil eines evolutionären Stoffwechselprogramms sein, das die Energieversorgung des Gehirns auch in Hungerzeiten sichern sollte. „Unsere Vorfahren aus der Altsteinzeit aßen 40 bis 50 Prozent Wildtierfleisch, dazu Nüsse, Beeren, Früchte und Gemüse“, sagt Evolutionsbiologe Ulrich Kutschera. Mit Beginn des Ackerbaus und der Viehzucht vor rund 10.000 Jahren standen plötzlich mehr Kohlenhydrate als Eiweiß und Fett auf dem Speiseplan. Seitdem habe sich die Gesundheit der Menschen konstant verschlechtert, behauptet Kutschera.

Die Ernährungsweise unserer Vorfahren legt nahe, dass eine dauerhafte Low-Carb-High-Fat-Kost durchaus möglich ist. Auf diese Weise ließe sich auch dem gefürchteten Jo-Jo-Effekt vorbeugen, der immer dann droht, wenn die Ernährung nach einer Diät wieder umgestellt wird. In der Hungerphase läuft der Stoffwechsel auf Sparflamme. Nach der Diät bleibt der Energieumsatz auf diesem niedrigen Niveau – die Kalorienzufuhr wird aber wieder erhöht, und das Gewicht steigt rasant an.

Bill Cranmer, einer der Probanden aus dem kanadischen Fischerdorf Alert Bay, lebt seit 2006 nach dem fettreichen und kohlenhydratarmen Speiseplan. Zugezogen hat er in den vergangenen Jahren nicht. Und das, obwohl er so viel Fleisch, Fisch oder Gemüse essen könne, wie er wolle, schwärmt der Kanadier. ■

MARION MEINERS

Diät	Wie funktioniert sie?	Was bringt sie?
Atkins-Diät 	Zu Beginn der 4-Phasen-Diät sind täglich 20 Gramm Kohlenhydrate erlaubt. Fett und Eiweiß (Eier, Fleisch, Käse) dürfen unbegrenzt gegessen werden. Anschließend wird die tägliche Kohlenhydratzufuhr schrittweise erhöht. Die Tagesmenge sollte 40 bis 60 Gramm nicht übersteigen.	Sie gehört zu den am besten untersuchten High-Fat-Diäten . Ernsthaftige Gesundheitsrisiken durch den hohen Anteil gesättigter Fettsäuren wurden nicht beobachtet.
South-Beach-Diät 	Zu Beginn praktisch kohlenhydratfreie Ernährung. Erlaubt sind nur Nahrungsmittel mit niedrigem glykämischem Index (Gemüse, Geflügel, Fisch, Fleisch). Danach sind einige Vollkornprodukte, Gemüse- und Obstsorten erlaubt. Bei konstantem Gewicht dürfen wieder alle Kohlenhydrate gegessen werden.	Wie eine Studie ergab, lässt sich mit der South-Beach-Diät zwar Übergewicht bekämpfen . Weitere Vorteile für die Gesundheit (z.B. Blutwerte) hat sie nicht.
Steinzeit-/Paleo-Diät 	Ohne Kalorien zu zählen, darf gegessen werden, was in der Altsteinzeit vorhanden gewesen sein sollte: Fleisch (vor allem Wild), Fisch, Eier, Kräuter und Honig. Milch- und Getreideprodukte sowie Zucker sollten gemieden werden.	Kleinere Studien zeigen positive Effekte auf Gewicht, Blutzucker und -fette sowie ein vermindertes Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
Montignac-Methode 	Wie bei der Trennkost werden eierweiß- und kohlenhydrathaltige Lebensmittel getrennt verzehrt . Kohlenhydrate mit sehr niedrigem glykämischem Index (Vollkornbrot, Wildreis) dürfen mit beliebig viel Fett oder Eiweiß kombiniert werden. Kohlenhydrate in Form von Zucker oder Weißmehl sind tabu.	Diäten, die Lebensmittel mit niedrigem glykämischen (Glyx-)Index empfehlen, senken nachweislich das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen .
LCHF-Diät 	Die Kohlenhydratzufuhr wird auf ein Minimum von 20 bis 50 Gramm täglich begrenzt. Stattdessen gibt es reichlich (tierisches) Fett sowie unbegrenzt Eiweiß. Natürliche Lebensmittel (ohne Zusatzstoffe) sollten bevorzugt werden. Gemüse mit wenig Kohlenhydraten (Spinat, Salat, Spargel) sind erlaubt.	Es gelten die gleichen Vor- und Nachteile der Atkins-Diät . Spezielle Studien zur LCHF-Diät wurden bislang nicht durchgeführt.
LOGI-Methode 	LOGI steht für „Low Glycemic and Insulinemic“. Erlaubt ist viel (tierisches) Fett, aber auch der Verzehr von Gemüse, Obst und Pflanzenölen . Brot, Zucker, Kartoffeln und Pasta werden reduziert. Lebensmittel, die den Blutzuckerspiegel kaum oder gar nicht erhöhen, sind unbegrenzt erlaubt.	Wie Studien ergaben, kann bei Diabetikern der Blutzuckerspiegel gesenkt werden. Die Blutfettwerte und das Gewicht sinken.