LOGI news METHODE
MAI 2014
EIN KOSTENLOSER SERVICE DES SYSTEMED VERLAGS

+ + + TOPMELDUNG + + +

Aufnahme in die Leitlinien: Weniger Kohlenhydrate zur Gewichtsreduktion!

Bislang suchte man in den Leitlinien zur Prävention und Therapie der Adipositas der Deutschen Adipositas Gesellschaft (DAG) vergeblich nach Empfehlungen für kohlenhydratreduzierte Kostformen wie etwa die Ernährung nach der LOGI-Methode. Mit der überarbeiteten Fassung kommt nun endlich Bewegung in die Sache: Erstmalig ist die Reduktion des Kohlenhydratverzehrs als eine Maßnahme zur Gewichtsreduktion und -stabilisierung aufgeführt. Ein längst überfälliger Schritt!

In den aktualisierten Leitlinien, deren Veröffentlichung für Juni geplant ist, stehen kohlenhydratreduzierte Kostformen nun auf einer Stufe mit der Fettreduktion bei nicht begrenzter Kohlenhydratmenge sowie einer kombinierten Fett- und Kohlenhydratreduktion. Die angeführten Ernährungsstrategien haben das vorrangige Ziel, die Energiezufuhr zu senken.

Begründet wird dieses Vorgehen u. a. damit, dass unter einer Kohlenhydratbegrenzung in den ersten sechs Monaten ein größerer Gewichtsverlust erreicht werden könne als bei einer Diät mit niedrigem Fettanteil. Dennoch wird das Kohlenhydratsparen als gleichwertig mit den anderen Maßnahmen dargestellt. Hintergrund: In einigen Studien mit unterschiedlich zusammengesetzten hypokalorischen Kostformen zeigte sich kein Unterschied beim Gewichtsverlust, sodass noch immer die Meinung vorherrscht, die Makronährstoff-Zusammensetzung (Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratanteil) spiele beim Abnehmen keine Rolle (siehe auch auf der nächsten Seite: Kritik an US-Leitlinien).

Ein vergleichbarer Gewichtsverlust bei Diäten mit unterschiedlicher Nährstoffzusammensetzung ist in diesen Studien darauf zurückzuführen, dass die Kalorienbeschränkung bei allen Varianten gleichermaßen vorgegeben war. Wie zahlreiche Studien belegen, zeigt sich der Vorteil kohlenhydratreduzierter Kostformen erst, wenn auf konkrete Angaben zur Energiezufuhr verzichtet wird. Der höhere Anteil an Fett und Eiweiß fördert den Sättigungseffekt und verringert das Hungergefühl; die Energiezufuhr sinkt dadurch automatisch. Und nicht nur das: Auch etliche Risikofaktoren bessern sich deutlich.

Schweden scheint in diesem Punkt bereits einen großen Schritt weiter zu sein. Ein Bericht der SBU (Swedish Council on Health Technology Assessment) könnte dort richtungsweisend für die zukünftigen Ernährungsleitlinien zur Behandlung von Adipositas werden.

Die systematische Auswertung von 16.000 Studien zum Thema Ernährung und Adipositas bestätigte Low-Carb-Strategien als effektivste Maßnahme zur Gewichtsreduktion innerhalb der ersten sechs Monate – bei gleichzeitiger Verbesserung der Blutwerte. Je mehr Studien berücksichtigt wurden, umso deutlicher sei der Effekt, schreibt der schwedische Mediziner Andreas Eenfeldt auf seiner Internetseite. Würden zusätzlich jene Studien in die Betrachtungen eingeschlossen, die neben den adipösen auch übergewichtige Personen untersucht hatten, wäre auch nach einem Jahr ein klarer Vorteil einer kohlenhydratreduzierten Ernährung erkennbar gewesen.

Apropos richtungsweisend: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat bislang nicht auf die wissenschaftliche Datenlage reagiert. In ihren im November 2013 aktualisierten »10 Regeln der DGE« sind noch immer die Empfehlungen »Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln« und »Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel« zu finden. Wir sind gespannt, wie lange es noch braucht, bis die Fakten bei der DGE zur Kenntnis genommen und umgesetzt werden.

Deutsche Adipositas Gesellschaft: Interdisziplinäre Leitlinie der Qualität S3 zur »Prävention und Therapie der Adipositas«; 2. Auflage (1. Aktualisierung, 2011–2013); veröffentlichter und zur Diskussion freigegebener Entwurf; http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/fileadmin/Redakteur/Leitlinien/DAG-LL-Gesamtdokument-Mat-18.pdf

Eenfeldt A. (2013): Swedish Expert Committee: A Low-Carb Diet Most Effective for Weight Loss; Online: http://www.dietdoctor.com/swedish-expert-committee-low-carb-diet-effective-weight-loss (14-03-2014)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: 10 Regeln der DGE. Online: http://www.dge.de/pdf/10-Regeln-der-DGE.pdf

LOGI® NACH DR. WORM —BY SYSTEMED—

LOGI news METHODE
MAI 2014
EIN KOSTENLOSER SERVICE DES SYSTEMED VERLAGS

+ + + TOPMELDUNG + + +

Kritik an US-Leitlinien: Auch für Deutschland relevant

Therapeuten und Öffentlichkeit werden in die Irre geführt! So lautet das Fazit der beiden Professoren Arne Astrup und Jennie Brand-Miller mit Blick auf die US-amerikanischen Leitlinien zum Management von Übergewicht und Adipositas. Diese stellen – wie das deutsche Pendant – die Kohlenhydratreduktion ebenso wie Fettsparen und andere Maßnahmen als gleichwertige Option zur Kalorienreduktion dar.

Die Bedeutung der Diätzusammensetzung sei bei den neuen Adipositas-Leitlinien gänzlich übersehen worden, so die beiden Kritiker. Adipöse Menschen würden mit bloßen Empfehlungen zum Kalorienzählen, zu mehr Bewegung und einer Verhaltensänderung allein gelassen. Die Konzentration auf eine verringerte Kalorienzufuhr, unabhängig davon, wie sie erreicht wird, lasse den Eindruck entstehen, dass die Zusammensetzung der Nährstoffe keine Rolle spiele – Hauptsache die Energiebilanz stimmt. Auch der Sättigungseffekt und die Reduzierung des Hungergefühls mit einer spontan niedrigeren Energiezufuhr – wie es bei kohlenhydratreduzierten, eiweiß- und fettreichen Kostformen oder Diäten mit niedrigem glykämischem Index und glykämischer Last der Fall ist – blieben außen vor.

Dass die Evidenz für einen Vorteil dieser Kostformen in den Leitlinien so gering bewertet wurde, stehe in deutlichem Widerspruch zu den veröffentlichten wissenschaftlichen Daten. Zahlreiche Studien waren in den neuen Leitlinien unberücksichtigt geblieben, weil sie nach Kriterien der Arzneimittelforschung beurteilt werden. Etliche fallen dabei durchs Raster, weil eine bestimmte Durchhaltequote nicht erreicht wird.

Doch bei einer Diät bis zum Ende einer Studie am Ball zu bleiben, ist nicht mit einer Medikamenteneinnahme vergleichbar, die viel leichter durchzuhalten ist. Durch diese für Ernährungsstudien ungeeignete Methodik, so die beiden Kritiker, gingen wertvolle Hinweise zur Akzeptanz und zum Erfolg einer Diät verloren. Nach Astrup und Brand-Miller besteht die Herausforderung darin, Wege für eine nachhaltige und dauerhafte Gewichtsreduktion zu finden, ohne Risiko für die Entstehung chronischer Erkrankungen. Und dabei komme es wesentlich auf die Nährstoffzusammensetzung an, wie die guten Ergebnisse von Low-GI- und Low-Carb-Kostformen zeigen. Diese öffentliche Kritik ist umso schwerwiegender, als Prof. Astrup selbst jahrzehntelang fett- bzw. kalorienreduzierte Diäten für die besten hielt.

Astrup A & Brand-Miller J: Have new guidelines overlooked the role of diet composition? Nature Reviews Endocrinology 10, 132–133 (2014); doi:10.1038/nrendo.2013.271; Published online 14 January 2014

Jensen MD et al.: 2013 AHA/ACC/TOS guideline for the management of overweight and obesity in adults: A report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines and The Obesity Society. J Am Coll Cardiol 2013; http://dx.doi.org/10.1016/j.jacc.2013.11.004

+ + + BUCHTIPP/NEUERSCHEINUNG + + +

Supernährstoff Eiweiß! Mit diesem Guide haben Sie den perfekten Überblick.

LOGI, Low-Carb, ketogene Kost, moderne Sporternährung – alle zeitgemäßen, wissenschaftlich fundierten Ernährungskonzepte setzen auf den Powernährstoff Eiweiß als Grundlage für Gesundheit, Wohlbefinden, Trainings- und Abnehmerfolg. Der neue Eiweiß-Guide der Erfolgsautoren Heike Lemberger, Franca Mangiameli und Nicolai Worm ist das kompakte und übersichtliche Nachschlagewerk für alle Clever-Esser, die wissen wollen, in welchen Nahrungsmitteln sich Eiweiß und Aminosäuren tummeln.

Eiweiß-Guide.
Tabellen mit über 500 Lebensmitteln bewertet nach ihrem Eiweißgehalt und ausgewählten Aminosäuren.

Franca Mangiameli | Heike Lemberger
Dr. Nicolai Worm

978-3-942772-64-8 — 9,99 EUR

LOGI®
NACH DR. WORM
—BY SYSTEMED—

LOGI news METHODE
MAI 2014
EIN KOSTENLOSER SERVICE DES SYSTEMED VERLAGS

+ + + KURZ GEMELDET + + +

Glykämische Last: Auch bei dicken Jugendlichen ein Thema!

Für übergewichtige und adipöse Erwachsene konnten Studien bereits mehrfach Effekte einer niedrigen glykämischen Last (GL) auf eine Gewichtsreduktion nachweisen. Aber gilt das auch für Jugendliche? Ein bislang wenig untersuchter Aspekt, mit dem sich die australische RESIST-Studie auseinandergesetzt hat.

Sie ging der Frage nach, ob es bei Jugendlichen einen Zusammenhang zwischen dem ernährungsinduzierten Insulinbedarf (gemessen an GL und Insulinausschüttung) und Gewichtsreduktion, Körperfettanteil und Insulinempfindlichkeit gibt. Dazu wählte das Forschungsteam 111 adipöse Jugendliche zwischen 10 und 17 Jahren mit Insulinresistenz bzw. Prädiabetes aus; 91 hielten bis zum Ende durch. Eine Hälfte der Jugendlichen sollte 55 bis 60 Prozent ihrer Kalorien in Form von Kohlenhydraten verzehren, die andere 40 bis 45 Prozent, in Verbindung mit einem erhöhten Proteinanteil. Der Fettanteil lag mit 30 Energieprozent bei allen gleich. Beide Gruppen wurden dazu angeleitet, Nahrungsmittel mit mäßig reduziertem glykämischem Index (GI) zu wählen.

Nach Ablauf der dreimonatigen Diätphase hatten 79 der 91 Jugendlichen abgenommen. Signifikante Unterschiede zeigten sich bei der Energieaufnahme, der GL und der Insulinausschüttung: Sie waren in der Gruppe derer, die abgenommen hatten, deutlich niedriger. Die Autoren der Studie schließen daraus, dass eine Ernährung mit niedriger GL zu einer besseren Sättigung und demzufolge zu einer insgesamt niedrigeren Energieaufnahme führt, die sich dann günstig auf das Gewicht auswirkt.

Joslowski G et al.: Dietary glycemic load, insulin load, and weight loss in obese, insulin resistant adolescents: RESIST study. Clinical Nutrition (2014) http://dx.doi.org/10.1016/j.clnu.2014.01.015

Fragwürdige Fettempfehlungen

Weniger gesättigte Fettsäuren und stattdessen viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren: Diese Richtlinien für den Fettverzehr zur Vorbeugung kardiovaskulärer Erkrankungen basieren auf fast 45 Jahre alten Daten und halten sich hartnäckig, obwohl sie von Beginn an kritisiert wurden.

Dies veranlasste den bekannten schwedischen Arzt und Forscher Uffe Ravnskov zusammen mit weiteren prominenten Kritikern der herkömmlichen Fettempfehlungen wie Prof. Nicolai Worm, das Thema erneut aufzugreifen. Nach ihrer Auffassung gäbe es keinen gesicherten Nachweis dafür, dass eine Reduzierung der gesättigten Fettsäuren zugunsten mehrfach ungesättigter Fettsäuren kardiovaskuläre Erkrankungen vorbeugen könne. Es fänden sich weit mehr Beweise dafür, dass das Gegenteil zutreffend ist. In Bezug auf die mehrfach ungesättigten Fettsäuren warnen die Autoren vor undifferenzierten Empfehlungen. Die in der Nahrung häufig vorkommende Omega-6-Fettsäure Linolsäure, die beispielsweise in Sonnenblumen-, Maiskeim- und Distelöl dominiert, fördert Entzündungen, senkt das HDL-Cholesterin, führt zu einer vermehrten LDL-Oxidation und beeinflusst das Immunsystem negativ. In etlichen Studien zeigten sich zudem Zusammenhänge mit der Entstehung verschiedener Krebsarten. Auf der anderen Seite gebe es keine hinreichende Evidenz dafür, dass gesättigte Fettsäuren, die vor allem in Milch-, Kokos- und Fleischfett zu finden sind, per se das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen steigern. Die Verfasser appellieren daher an die Fachgesellschaften, die wissenschaftliche Beweislage endlich zu berücksichtigen.

Ravnskov U et al.: The questionable benefits of exchanging saturated fat with polyunsaturated fat. Mayo Clin Proc 2013; http://dx.doi.org/10.1016/mayocp.2013.11.006

LOGI® NACH DR. WORM —BY SYSTEMED—

LOGI news METHODE
MAI 2014
EIN KOSTENLOSER SERVICE DES SYSTEMED VERLAGS

+ + + REZEPT DES MONATS + + +

Mangoldrouladen

Ein Rezept aus »Vegetarisch kochen mit der LOGI-Methode«

2 Portionen

- 1 große Zwiebel (ca. 150 g)
- 3 TL Sesamöl
- 200 g Räuchertofu
- 40 g gemahlene Mandeln
- 20 g Haferkleie
- 2 Eier
- Sojasauce & Pfeffer
- 700–800 g Mangold (großblättrig)
- 6–10 Schaschlikspieße

Zubereitung

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. 1 TL Sesamöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Anschließend abkühlen lassen. Den Räuchertofu pürieren. In einer Schüssel mit Mandeln, Haferkleie, Eiern und der Zwiebel gut verrühren. Mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken.

6–10 große Mangoldblätter waschen und deren Stängel inklusive der dicken Mittelrippe v-förmig wegschneiden, beiseitelegen. Den restlichen Mangold waschen, die Stängelenden wegschneiden. Die Blätter und Stängel (etwa 500 g) in Streifen schneiden. Die vorbereiteten großen Mangoldblätter in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren. Anschließend in eiskaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und ggf. trocken tupfen.

Die Mangoldblätter nebeneinander auslegen und jeweils mit der gleichen Menge Tofumischung bestreichen. Dabei rundherum einen Rand von 1 cm unbestrichen lassen. Diesen Blattrand links und rechts über die Mischung klappen und den Mangold von vorn nach hinten behutsam aufrollen. Die Rouladen jeweils mit 1 Schaschlikspieß fixieren. Den Backofen auf 100° vorheizen.

2 TL Sesamöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Rouladen darin von allen vier Seiten je 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Dicht an dicht in eine Auflaufform legen und im Ofen warm halten. Die Mangoldstreifen im Bratfett mit bis zu 60 ml Wasser und 1–3 EL Sojasauce bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten garen. Den Mangold auf zwei Teller verteilen und die Rouladen darauf anrichten.

1 Portion (470 g): ca. 590 kcal, 40 g Eiweiß (28 E%), 38 g Fett (57 E%), 21 g Kohlenhydrate (15 E%).

Dieses Gericht liefert 125 kcal pro 100 g.

LOGI® NACH DR. WORM —BY SYSTEMED—

LOGInews METHODE
MAI 2014
EIN KOSTENLOSER SERVICE DES SYSTEMED VERLAGS

+ + + KURIOSUM + + +

Vom Erzrivalen zum Traumpartner

Nun sind sie also vereint – in einer Plastikschachtel: die ewigen Kontrahenten Butter und Margarine. »I Can't Believe It's Butter in My Unilever Rama Spread« bloggte der Londoner Reporter Matthew Boyle Mitte Januar. Damit spielt er auf das in Amerika und Großbritannien erhältliche Unilever-Produkt »I Can't Believe It's Not Butter!®« an, einen Brotaufstrich aus pflanzlichen Ölen mit Buttergeschmack, aber 60 Prozent weniger gesättigten Fettsäuren als bei der tierischen Konkurrenz.

In Deutschland soll nun das Original herhalten, um den Verbrauchern einen ganz besonderen Frühstücksgenuss zu bescheren. Dafür räumt der Branchenriese Unilever der Butter in der Margarinedose gut ein Fünftel des Platzes frei. Eine explosive Mischung angesichts der Tatsache, dass Butter jahrelang als Feind betrachtet und das Milchfett von Paul Polman (CEO, Unilever) gar als »Killer« bezeichnet wurde. Woher also der plötzliche Sinneswandel?

Die Kapitulation kam, so Boyle, mit dem Comeback der Butter – ausgelöst durch neue ernährungswissenschaftliche Bewertungen, Kochshows und eine verstärkte Hinwendung der Verbraucher zu natürlichen Produkten. Längst haben wissenschaftliche Studien den Mythos von der »bösen« Butter mit ihren angeblich gesundheitsschädigenden gesättigten Fetten und der im Gegensatz dazu »guten« Margarine entkräftet. Stellt sich die Frage, ob Unilever mit seinem neuen Produkt auf neue wissenschaftliche Erkenntnisse und veränderte Kundenbedürfnisse reagiert oder ob doch eher schwindende Marktanteile der Grund für den Richtungswechsel sind.

Boyle zufolge sei in den vergangenen Jahren einiges getan worden, um das gesunde Image des cholesterinsenkenden Brotaufstrichs aufrechtzuerhalten – etwa mit dem stufenweisen Verzicht auf trans-Fettsäuren oder der Beigabe von Omega-3-Fettsäuren und Pflanzensterinen. Aber während der Pro-Kopf-Verbrauch von Butter 2012 einen Höchststand erreicht habe, gehe es mit dem Margarinekonsum steil bergab. Auch in Deutschland sinkt der jährliche Margarineverzehr seit Jahren. 2011 fiel er erstmals unter 5,0 Kilogramm pro Kopf, während im statistischen Mittel jeder Bundesbürger 6,1 Kilogramm Butter verbraucht hat. Die Beigabe von Butter zur Rama (und zu einem weiteren Brotaufstrich in Finnland) sei der letzte Versuch Polmans, das Geschäft wieder anzukurbeln. Anfang Dezember 2013 begrub Antoine de Saint-Affrique, Präsident der Nahrungsmittelsparte von Unilever, auf einer Investorenkonferenz offiziell das Kriegsbeil. Nach all den Jahren, in denen Butter die Rolle als Feind der Margarine innehatte, habe er, wie Boyle schreibt, die Schlacht für beendet erklärt.

Auf Krieg folgt Frieden. Und zumindest der Werbespot zur »Rama mit Butter« vermittelt den Eindruck einer ganz großen Liebe zwischen den beiden Erzrivalen.

Boyle M.: I Can't Believe It's Butter in My Unilever Rama Spread. http://www.bloomberg.com/news/2014-01-17/i-can-t-believe-it-s-butter-in-my-unilever-rama-spread.html (15-03-2014)

http://www.topagrar.com/news/Rind-Rindernews-Butter-laeuft-Margarine-den-Rang-ab-1011006.html (17-03-2014)

Unsere Premiumpartner

Concordia Wellness & Spa Hotel
In Pfalzen 8 · 87534 Oberstaufen
eMail: info@concordia-hotel.de
www.concordia-hotel.de

Oversum® Vital Resort
Am Kurpark 6 · 59955 Winterberg
eMail: info@oversum-vitalresort.de
www.oversum-vitalresort.de

Reha-Klinik Überruh
Kapfweg 1 · 88316 Isny/Allgäu
eMail: info@rehaklinik-ueberruh.de
www.rehaklinik-ueberruh.de

f+p GmbH
Lindauer Straße 112 · 87439 Kempten
eMail: silke.kohlenberg@fetzer-pfund.de
www.fetzer-pfund.de

Impressum

systemed Verlag
Kastanienstraße 10 · 44534 Lünen
Telefon: 02306 63934
Telefax: 02306 61460
eMail: info@systemed.de
www.systemed.de
www.facebook.com/SystemedVerlag

Fragen zum Inhalt bitte an:
Ulrike Gonder
Telefon: 06126 951795
eMail: ugonder@aol.com
www.facebook.com/Ernaehrung.kontrovers

systemed
gut zu wissen