

Medienmitteilung zur Bedeutung von „Low Carb“ - Diäten

Seit einiger Zeit liest man immer wieder über „Low Carb“-Diäten (Ernährungsformen mit verminderter Kohlenhydratzufuhr). Sie geben vielen Menschen neue Hoffnung im Bezug auf eine Gewichtsreduktion. Und wo eine Nachfrage ist, folgt natürlich auch rasch ein Angebot. „Low Carb“-Bücher sind seit längerem im Buchhandel erhältlich und inzwischen sind sogar „Low Carb“-Lebensmittel auf dem Markt.

Das Interesse an „Low Carb“ ist jedoch nicht nur bei den Konsumenten, sondern auch in der Fachwelt gross. Anfangs dieses Jahres wurde in renommierten Fachzeitschriften Studien publiziert, in denen die Wirksamkeit verschiedener Diäten während einem Jahr miteinander verglichen wurden. Dabei stellte sich heraus, dass sowohl mit fett- wie auch kohlenhydratreduzierten Diäten ungefähr gleich viel Gewicht reduziert werden konnte.

Dies bestätigt ein wiederholtes Mal, dass der wichtigste Punkt bei der Erhaltung oder Reduktion des Körpergewichtes nicht darin besteht, einen bestimmten Nährstoff zu verteufeln oder einen anderen kritiklos zu bevorzugen, sondern darin, die tägliche Energiebilanz im Auge zu behalten und allenfalls zu reduzieren. Dazu gehört einerseits eine ausgewogene und kalorienbewusste Ernährung sowie auch regelmässige körperliche Aktivität.

Literaturempfehlungen:

- M.L. Dansinger et al; Comparison of the Atkins, Ornish, Weight Watchers, and Zone Diets for Weight Loss and Heart Disease Risk Reduction; JAMA 2005; 293: 43-53 ([Abstract](#))
- A. Astrup, T. Meinert Larsen, A. Harper; Atkins and other low-carbohydrate diets: hoax or an effective tool for weight loss; Lancet 2004; 364: 897-99
- [Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zu „Low Carb“](#)