

„EURE NAHRUNGSMITTEL SOLLEN
EURE HEILMITTEL SEIN UND
EURE HEILMITTEL SOLLEN
EURE NAHRUNGSMITTEL SEIN.“

HIPPOKRATES VON KOS



**STUDIE:
„LOW FAT“-STRATEGIE NICHT
ERFOLGREICH BEIM ABNEHMEN**

Fett macht nicht fett. Deshalb bringt eine Reduktion des Fettanteils bei der Ernährung fürs Abnehmen in der Regel auch nicht den gewünschten Erfolg. Zielführender ist eine ausgewogene Nahrungszusammenstellung mit einem reduzierten Anteil an Kohlehydraten. Auf diesen simplen Nenner lassen sich die Ergebnisse der PREDIMED-Studie bringen.



**GENDIÄTEN
– EIN FRAGWÜRDIGER
ABNEHMTREND**

Individuell abgestimmte Diätpläne auf Basis von Gentests erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Der Einsatz von Genanalysen soll dabei den Eindruck wissenschaftlicher Seriosität vermitteln. Doch nach heutigem Stand der Wissenschaft gibt es keinen eindeutigen Beleg für den Einfluss spezifischer genetischer Faktoren auf die Gewichtszunahme.



**INNERE UHR
BEEINFLUSST
KALORIENVERBRENNUNG**

Der Kalorienverbrauch unseres Körpers und damit letztlich auch unser Gewicht hängt nicht allein davon ab, was und wie viel wir essen, sondern auch, wann wir die Nahrung zu uns nehmen. Am späten Nachmittag und frühen Abend etwa verbrennen wir rund zehn Prozent mehr Kalorien als etwa am frühen Morgen.

seite **2**

seite **4**

seite **5**

STUDIE: „LOW FAT“-STRATEGIE NICHT ERFOLGREICH BEIM ABNEHMEN

Fett macht nicht fett. Daher bringt eine Reduktion des Fettanteils bei der Ernährung fürs Abnehmen in der Regel auch nicht den gewünschten Erfolg. In dieser Hinsicht zielführender ist dagegen eine ausgewogene Nahrungszusammenstellung mit einem reduzierten Anteil an Kohlehydraten. Auf diesen simplen Nenner lassen sich die Ergebnisse einer Untersuchung zur Bedeutung der sogenannten mediterranen Küche als Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bringen. Die als PREDIMED-Studie bekannt gewordene Analyse macht vielmehr deutlich, dass der Fettgehalt einer Nahrung kein sinnvoller Maßstab für die langfristigen Vorteile und Risiken einer Diät ist. Insofern räumt die Untersuchung mit dem Mythos auf, dass wenig Fett und wenig Kalorien in Nahrungsmitteln automatisch zu Gewichtsabnahme führen würden.

„Meide Fett, denn davon wirst Du fett!“ Diese lange Jahre geläufige Empfehlung ist bis heute zentraler Bestandteil der sogenannten Low-Fat-Diäten. Sie basieren auf dem Prinzip, den täglichen Fettverzehr um eine festgelegte Menge zu vermindern. Gemeinhin soll dabei der Fettanteil an den gesamten Kalorien der Nahrung auf rund 30 Prozent reduziert werden. Dem liegt der Gedanke zugrunde, dass die Reduktion von „bösem“ Fett als energiereichstem Nährstoff auch am meisten Kalorien einspart und man so am effektivsten sein Gewicht senkt.

Diesem Ernährungsratschlag widersprechen jedoch die Resultate der sogenannten PREDIMED- (Prevención con Dieta Mediterránea – Vorsorge mit der Mittelmeer-Diät)-Studie, die in Spanien sieben Jahre lang in mehreren Krankenhäusern mit fast 7.450 Frauen und Männern im Alter von 55 bis 80 Jahren durchgeführt wurde.

Die Probanden, die alle ein erhöhtes Risiko aufwiesen, aufgrund von Typ-2-Diabetes oder anderen Risikofaktoren – wie etwa Rauchen, Bluthochdruck und zu 90 Prozent Übergewicht bzw. Adipositas – eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu bekommen, wurden nach dem Zufallsprinzip auf drei Gruppen aufgeteilt. Die Statistiker sprechen bei einer solchen willkürlichen Verteilung von einer randomisierten Studie. Ziel der PREDIMED-Unter-



Foto: Shutterstock

suchung war es, den Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit allgemein sowie auf das Befinden von Menschen mit bestimmten Risiken bzw. Erkrankungen bewerten zu können.

Die Teilnehmer in den ersten beiden PREDIMED-Gruppen bekamen aufgetragen, sich mediterran zu ernähren. Darunter wird gemeinhin ein Speiseplan mit viel Gemüse, Salat, Fisch, Pasta und pflanzlichem Fett verstanden. Eingeschränkt wird bei der Mittelmeer-Ernährung der Verzehr von rotem Fleisch sowie fetthaltigen Milchprodukten. In der ersten Gruppe bekamen die teilnehmenden Personen jede Woche kostenlos eine Flasche Olivenöl – als Fett für die Zubereitung von Speisen. Der zweiten Gruppe wurde auferlegt, pro Tag 30 Gramm Nüsse zu konsumieren, die den Probanden gleichfalls kostenfrei zugeteilt wurden. Die dritte Gruppe hatte allgemein eine fettarme Diät einzuhalten, wie sie zur Vermeidung von Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfohlen wird.

Aus diesen Vorgaben folgte, dass nach Angaben der Verfasser der PREDIMED-Studie die Teilnehmer in der Olivenöl-Gruppe und die in der Nüsse-Gruppe jeweils im Mittel über 40 Prozent (41,8 und 42,2 Prozent) der Kalorien als Fett zu sich nahmen. Bei der Gruppe mit der fettarmen Diät lag diese Quote demnach nur bei 37,4 Prozent. Alle drei Gruppen unterlagen keinerlei Auflagen zur Verminderung der Kalorienzufuhr oder wurden dazu angehalten, sich mehr zu bewegen bzw. Sport zu treiben. Denn es sollte ausschließlich der Einfluss der Ernährung gecheckt werden.

Bei der Auswertung der Untersuchungsergebnisse nach fünf Jahren

stellten die Leiter der Studie dann fest, dass die fettarme Diät am wenigsten zu einer Verminderung des Körpergewichts beigetragen hatte: Die Teilnehmer der Nussgruppe wogen im Schnitt um 430 Gramm weniger als diejenigen mit fettarmer Diät, in der Nussgruppe wurde eine um rund 75 Gramm größere Gewichts-

reduktion als in der fettarmen Kontrollgruppe festgestellt. Die PREDIMED-Studie wies als weitere Ergebnisse aber auch nach, dass Olivenöl und Nüsse einen Beitrag zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie zur Senkung des Krebsrisikos leisten können.

Die Studie geriet nach ihrem Ende nach fast fünf Jahren kurzzeitig in die Diskussion, weil sich herausstellte, dass sie an einigen Stellen fehlerhaft randomisiert worden war. So hatte man etwa aus Gründen der

Praktikabilität ganze Dörfer in eine Gruppe einbezogen. Deshalb wurde die Untersuchung nachfolgend einer wissenschaftlichen Überprüfung unterzogen. Die änderte letztlich jedoch nichts an den grundsätzlichen Ergebnissen der PREDIMED-Studie. Und die besagen ganz einfach, dass sich mit einer fettarmen Diät nicht besser abspecken lässt.

Als erfolgreicher und unter gesundheitlichen Aspekten ausgesprochen vorteilhaft erweist sich hingegen – auch in Untersuchungen – ein ums andere Mal die Almased-Diät. Denn diese Vitalkost ermöglicht es, die Kalorienzufuhr zu begrenzen und gleichzeitig die Versorgung des Körpers mit Nährstoffen zu optimieren. Beides zusammen bewirkt eine Verbesserung des Stoffwechsels und eine garantierte Gewichtsreduktion. So sorgt Almased nicht nur für ein gesundes Körpergewicht, sondern auch für eine gesunde Ernährung. Dabei stellt das in Almased reichlich vorhandene, hochwertige Soja-eiweiß außerdem sicher, dass beim Abspecken nicht ebenfalls erwünschte Muskelmasse verloren geht. Diese konzentrierte Wirkung von Almased kann selbst mediterrane Ernährung nicht bewirken – und eine Low-Fat-Strategie schon mal gar nicht, wie die Wissenschaftler feststellten.

PREDIMED: PREVENCIÓN CON DIETA MEDITERRÁNEA – VORSORGE MIT DER MITTELMEER-DIÄT

Beobachtungsstudie

durchgeführt in den Jahren 2003 bis 2010 an elf Krankenhäusern in Spanien

Probanden: 7.447 Männer und Frauen im Alter von 55 bis 80 Jahren

Die Teilnehmer litten an einem Typ-2-Diabetes oder wiesen andere sogenannte kardiovaskuläre Risikofaktoren auf – wie Rauchen, Bluthochdruck und zu 90 Prozent Übergewicht bzw. Adipositas.

Die Probanden wurden nach dem Zufallsprinzip in **drei Gruppen mit unterschiedlichen** Diäten aufgeteilt:

- ☀ Die Teilnehmer in den ersten beiden PREDIMED-Gruppen hatten sich mediterran zu ernähren – also mit viel Gemüse, Salat, Fisch, Pasta und pflanzlichem Fett.
- ☀ Die Personen der ersten Gruppe bekamen jede Woche kostenlos eine Flasche Olivenöl zum Verzehr.
- ☀ Die zweite Gruppe erhielt pro Tag kostenfrei 30 Gramm Nüsse zum Konsum.
- ☀ Die dritte Gruppe ernährte sich nach einer allgemein fettarmen Diät, wie sie zur Vermeidung von Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfohlen wird.

Ergebnis der PREDIMED-Studie:

- ☀ Der Fettgehalt einer Nahrung ist kein sinnvoller Maßstab für die langfristigen Vorteile und Risiken einer Diät.
- ☀ Denn in der Untersuchung trug die fettarme Diät am wenigsten zu einer Verminderung des Körpergewichts bei.
- ☀ Annahme, dass wenig Fett und wenig Kalorien in Nahrungsmitteln automatisch zu Gewichtsreduktion führen, ist also falsch.
- ☀ Vielmehr macht Fett nicht fett!
- ☀ Dagegen wies die Studie nach, dass Olivenöl und Nüsse einen Beitrag zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie zur Senkung des Krebsrisikos leisten können.

IMPRESSUM

ALMASED CAMPUS

Studiengesellschaft
für Gesundheitsberatung e. V.

V.i.S.d.P.:

Prof. Dr. KLAUS KOCKS Ass.
Medizinpädagogin

Tel: +49 40 32005250
info@almased-campus.de
www.almased-campus.de
Chilehaus, Fischertwiete 2,
20095 Hamburg

GENDIÄTEN – EIN FRAGWÜRDIGER ABNEHMTREND

Individuell abgestimmte Diätpläne auf Basis von Gentests erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Der Einsatz von Genanalysen soll dabei den Eindruck wissenschaftlicher Seriosität vermitteln. Doch nach heutigem Stand der Wissenschaft gibt es keinen eindeutigen Beleg für den Einfluss spezifischer genetischer Faktoren auf die Gewichtszunahme, sagt ein Wissenschaftlerteam der Technischen Universität München, das Tausende Fachartikel zu diesem Thema analysiert hat. Wer effektiv und nachhaltig abnehmen will, sollte daher lieber zu der Formuladiät Almased greifen, deren Wirksamkeit bereits zahlreiche Studien erwiesen haben.

Rund 1.500 Ernährungsberater gibt es bereits, die die Gen-Diät „Meta-Check“ anbieten. Die Methode kommt streng wissenschaftlich daher. Der Kunde gibt eine Speichelprobe ab, die in einem spezialisierten Labor untersucht wird. Dabei werden sieben Stoffwechselfaktoren und deren Interaktion analysiert. Auf Basis der Ergebnisse wird der Kunde einem von vier Meta-Typen (Alpha, Beta, Gamma und Delta) zugeordnet. Dabei wird davon ausgegangen, dass jeder Meta-Typ die Hauptbestandteile der Nahrung (Kohlenhydrate, Proteine und Fette) unterschiedlich verarbeitet. Zusätzlich wird jedem Meta-Typen eine von zwei Sportvarianten zugeordnet, nämlich Ausdauer (E wie Endurance) und Schnelligkeit (S wie Speed).

Jeder Kunde erhält auf Basis seines Meta-Typs dann einen Ernährungsplan, entsprechende Rezepte sowie Empfehlungen hinsichtlich seiner sportlichen Betätigung. Meta-Typ Alpha E beispielsweise kann demnach gut proteinreiche Nahrung – wie Fisch, Fleisch und Milchprodukte – verarbeiten und sollte dafür seinen Konsum an kohlenhydratreichen – wie Nudeln, Weißmehl und Zucker – sowie fettreichen Nahrungsmitteln einschränken. Er sollte zudem Ausdauersportarten wie Jogging, Walking, Schwimmen und Rudern betreiben. Wenn die Meta-Typen-Empfehlungen konsequent eingehalten werden, dann soll die Wahrscheinlichkeit auf eine erfolgreiche Gewichtsreduktion um das 2,5-fache steigen, verspre-

chen die Anbieter. Die DNA-Untersuchung inklusive persönlicher Beratung kostet einmalig 200 bis 250 Euro.

Wissenschaftlich unbestritten ist dabei, dass genetische Faktoren eine Rolle beim Entstehen von Übergewicht spielen. So wurden bis dato etwa 100 Gene identifiziert, die mit dem Body-Mass-Index (BMI) in Zusammenhang stehen. Der Einfluss der Gene auf das Körpergewicht liegt je nach Studie bei 50 bis 70 Prozent. Der Rest wird von anderen Faktoren bestimmt, wie Essverhalten, körperlicher Betätigung, Umwelteinflüssen und Darmbakterien.



Doch wie genau die Gene das Körpergewicht beeinflussen, ist noch sehr unklar. Mit einer systematischen Literaturrecherche hat ein Wissenschaftlerteam der Technischen Universität München darum jetzt versucht, in mehr als 10.000 Fachartikeln Hinweise auf den Zusammenhang zwischen einzelnen genetischen Faktoren und der Aufnahme von Kalorien, Kohlenhydraten oder Fett zu finden. Dabei stießen die Forscher am häufigsten auf das Gen für Fettmasse und Fettleibigkeit (FTO) sowie auf das Melanocortin-4-Rezeptor-Gen (MC4R). Bei diesen beiden Genen soll es Hinweise auf einen Zusammenhang mit der Gesamtenergieaufnahme geben. Die Studienauswertung habe jedoch kein einheitliches Bild erbracht. Es könne lediglich in geringem Umfang ein Zusammenhang zwischen dem FTO-Gen und niedriger Energiezufuhr sowie dem MC4R-Gen und erhöhter Energiezufuhr ausgemacht werden.

Das Fazit der Wissenschaftler: Es gibt bislang keine Anhaltspunkte dafür, dass bestimmte genetische Faktoren das Übergewicht beeinflussen. Die Sinnhaftigkeit von Gendiäten sei daher nach heutigem Kenntnisstand nicht erwiesen.

Von zwei Menschen mit vollkommen identischer Genausstattung kann der eine sehr dick und der andere sehr dünn sein. Nicht jeder, bei dem die Neigung zum Dicksein in den Genen angelegt ist, muss zwangsläufig übergewichtig sein. Denn jeder kann beeinflussen, was nicht durch die Gene festgelegt ist: seinen eigenen Lebensstil – wie gesund man sich ernährt und wie viel Sport man treibt.

Beim gesunden Lebensstil setzt auch die Formuladiät Almased an, deren Wirksamkeit im Gegensatz zu manch anderer Diät auch gut wissenschaftlich belegt ist. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass beim Abnehmen mit dem Mahlzeitenersatz Almased vor allem Fettdepots abgebaut werden, während Muskelmasse erhalten bleibt.

Dafür sorgt die spezielle Zusammensetzung von Almased, das im Wesentlichen aus hochwertigem Sojaweiß (50 Prozent), Bienenhonig (25 Prozent) und Magermilch-Joghurtpulver (23 Prozent) besteht. Neben der Qualität der einzelnen Inhaltsstoffe sorgt dabei vor allem das ideale 2:1-Mischungsverhältnis von Eiweiß aus Soja und Joghurt zu Kohlenhydraten für einen gesunden und langfristigen Gewichtsverlust.

INNERE UHR BEEINFLUSST KALORIENVERBRENNUNG

Der Kalorienverbrauch unseres Körpers und damit letztlich auch unser Gewicht hängt nicht allein davon ab, was und wie viel wir essen, sondern auch, wann wir die Nahrung zu uns nehmen. Zu diesem Ergebnis kamen jetzt Forscher der Harvard Medical School in Boston, die in einer Pilotstudie untersuchten, welchen Einfluss unsere innere Uhr auf unseren Stoffwechsel und speziell auf den Energieumsatz unseres Körpers im Ruhezustand hat. Fazit: Am späten Nachmittag und frühen Abend verbrennen wir rund zehn Prozent mehr Kalorien als etwa am frühen Morgen.

st also die überlieferte Ernährungsregel unserer Altvorderen zutreffend, die da lautet „morgens essen wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann“? Danach soll spätes Essen ja nicht nur dick, sondern sogar krank machen. Hierüber herrscht in der Wissenschaft nach wie vor allgemeine Uneinigkeit: So kritisieren die einen die Hauptmahlzeit in den Abendstunden, während für die anderen nichts dagegen spricht. Und jede Fraktion kann sich auf entsprechende Studien stützen. Zu der zuvor zitierten Lebensweisheit lässt sich allerdings feststellen, dass sich die Menschen in früheren Zeiten bei ihrer Arbeit meist mehr körperlich anstrengen mussten. Deshalb benötigten sie tagsüber auch mehr Energie.

Doch die Bostoner Forscher wollten ja herausfinden, wie viele Kalorien der menschliche Körper zu welcher Tageszeit verheizt. Dabei ging es ihnen darum, den Stoffwechsel unabhängig von einem durch externe Faktoren – wie Tageslicht und Uhrzeit – beeinflussten Tag-Nacht-Rhythmus und losgelöst von Aktivität, Ernährung sowie Schlaf-Wach-Zyklen zu beobachten. Von Interesse war lediglich der Zusammenhang zwischen innerer Uhr und Kalorienverbrauch – und der ist demnach intensiver als bislang vielfach angenommen.

Um die von ihnen erwünschten Testbedingungen zu schaffen, steckten die Versuchsleiter die Testper-

sonen in ein spezielles Labor. Das hatte keine Fenster, es gab keine Uhren, kein Telefon, Fernsehen oder Radio und auch der Zugang zum Internet blieb den Probanden verwehrt. Nichts sollte ihnen Aufschluss über die jeweilige Tageszeit geben. Doch damit nicht genug: Die Wissenschaftler schickten ihre menschlichen „Versuchskaninchen“ auch jeden Tag zu einem um vier Stunden vorgezogenen Zeitpunkt zum Schlafen ins Bett und weckten sie auch entsprechend frü-



her. So wurde jede Nachtruhe um vier Stunden verschoben. Auf diese Weise sollte es den Probanden ergehen wie Reisenden, die jede Woche einmal den gesamten Globus umkreisen und dabei verschiedene Zeitzonen passieren.

Zweck dieser extremen Reisesimulation war es, den Biorhythmus des Körpers der Testpersonen durcheinanderzubringen, wie die Forscher erläuterten. Denn die innere Uhr des Menschen vermag einem solchen 28-Stunden-Takt nicht zu folgen und tickt stattdessen nach ihrem eigenen Tempo. So wurde es den Studienleitern möglich, den Energieverbrauch eines Körpers je nach dessen persönlichen biologischen Tageszeiten zu erfassen. Und siehe da: In den vom Biorhythmus vorgegebenen Ruhephasen verbrennt der menschliche Körper demnach je nach Tageszeit unterschiedlich viele Kalorien.

Dazu muss man wissen, dass unser Körper eben auch im Ruhezustand Energie verbraucht: für den Herzschlag, für die Atmung, für die Regulierung der Körpertemperatur, für den Stoffwechsel und für das Funktionieren des Gehirns. Dieser sogenannte Grund-

umsatz, also die Energie, auf die der Körper angewiesen ist, um lebenswichtige Vorgänge am Laufen zu halten, soll rund 60 bis 70 Prozent des gesamten Energieverbrauchs des menschlichen Körpers ausmachen, wie die Wissenschaftler erklären.

Die Forscher von der Harvard Medical School in Boston entdeckten bei ihrer Studie nun, dass – neben unter anderem Alter, Geschlecht und Körpergewicht einer Person – auch ein bislang unbekannter Faktor den Grundumsatz beeinflusst: die Tageszeit. Denn die Probanden verbrannten im Ruhezustand am späten Nachmittag und am frühen Abend 10 Prozent mehr Kalorien als in den frühen Morgenstunden. Am geringsten war der Ruheumsatz demnach spät in der (biologischen) Nacht.

Die Studienergebnisse unterstreichen die bisherigen Annahmen, wie erheblich der Stoffwechsel eines Menschen auch von seiner inneren Uhr beeinflusst wird. Demnach hängt die Energiemenge, die unser Körper verbrennt oder als Fett speichert, also nicht nur davon ab, was und wie viel wir essen, sondern auch davon, wann wir speisen und wann wir ruhen. Aus Sicht der Wissenschaftler lässt sich mit dem in der Studie nachgewiesenen Rhythmus beim Energieverbrauch nun unter anderem auch erklären, warum unregelmäßiges Essen und Schlafen eher zu Übergewicht führen – wie etwa bei Schichtarbeitern.