swissmilk

Newslaiter

Diskussionsreihe
Low-Fat und
Low-Carb, Teil 3

Oktober 2011

Wissenswertes rund um Low-Carb

Herzgesundheit und Gewichtskontrolle mit Low-Carb

Kohlenhydrate: Welche und wie viele?

Low-Carb: 5 Tipps für den Alltag

Powerteam: Low-Carb und Milchprodukte

Editorial

Lange galt: Fett ist ungesund, macht krank und führt zu Übergewicht. Aber obwohl der Fettanteil in der Ernährung über die vergangenen Jahrzehnte stark reduziert wurde, steigt die Zahl der Übergewichtigen dennoch weiter an. Es kann also nicht allein am Fett liegen. Verursacher dieser Entwicklung ist vielmehr die insgesamt zu hohe Energiezufuhr, kombiniert mit dem zu üppigen Verzehr von weissmehl- und zuckerreichen Lebensmitteln. Weissbrot, Teigwaren aus Weissmehl, geschälter Reis, Süssigkeiten, Süssgetränke und Snacks begleiten uns in ansehnlichen Mengen durch den ganzen Tag. Sie haben mittlerweile einen bedeutenden Anteil an der Ernährung. Im Vergleich zu früheren Generationen hat sich unsere Lebensweise jedoch stark verändert: Der moderne Mensch verbrennt längst nicht mehr so viel Energie, wie er zu sich nimmt. Wie einstmals beim Fett liegt auch bei den Kohlenhydraten das Problem in der Menge. Aber nicht nur. Ebenso wichtig ist deren Qualität. Der Anteil an zuckerreichen Kohlenhydraten ist zu hoch und gleichzeitig werden zu wenig nahrungsfaserreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte konsumiert. Low-Carb propagiert – auf einen einfachen Nenner gebracht – einen vernünftigen Umgang mit Kohlenhydraten, verbunden mit einer ausreichenden Eiweiss- und Fettzufuhr. Eine solche Mischkost, die sich an der Ernährungspyramide orientiert, ist sowohl der Gesundheit wie auch dem Gewicht zuträglich.

Was ist Low-Carb?

Low-Carb (von engl. carbohydrates – Kohlenhydrate) bezeichnet Ernährungsformen, bei denen der Anteil der Kohlenhydrate reduziert wird. Die Mahlzeiten bestehen hauptsächlich aus Gemüse und Früchten, Milchprodukten, Fleisch und Fisch. Fette und Proteine ersetzen die wegfallenden Kohlenhydrate. Low-Carb ermöglicht eine ausreichende Nährstoffzufuhr und ist daher als alltägliche Ernährungsform gut geeignet. Ziel ist allerdings vielfach eine Gewichtsreduktion. Daneben kommt Low-Carb als Therapie und in der Gesundheitsprophylaxe zur Anwendung.

Herzgesundheit und Gewichtskontrolle mit Low-Carb

Mit einer Low-Carb-Diät und einem erniedrigten Kohlenhydratanteil von 20 bis 35 Prozent werden bei Übergewichtigen gute Resultate erzielt, sowohl was die Gewichtsreduktion als auch was die Blutfettwerte anbelangt. Sehr kohlenhydratarme Diäten mit weniger als 20 Prozent Kohlenhydraten pro Tag sind aus gesundheitlicher Sicht nicht empfehlenswert.

Low-Carb-Diäten zeigen anfänglich einen grösseren Gewichtsverlust als fettarme und kohlenhydratreiche Diäten. Nach spätestens einem Jahr verliert sich dieser Vorteil jedoch und die Unterschiede zwischen den beiden Diätformen sind ausgeglichen. Entscheidend für den Diäterfolg ist allein die Kalorienbilanz: Der Zeiger auf der Waage bewegt sich dann nach unten, wenn mehr Kalorien verbraucht als aufgenommen werden.

Glykämischer Index

Neben der Reduktion der Kohlenhydrate kommt bei Ernährungsformen wie der LOGI-Methode oder der GLYX-Diät dem Blutzucker eine besondere Bedeutung zu. Beide Ernährungsformen teilen die Kohlenhydrate in solche mit hohem und solche mit niedrigem glykämischem Index (GI) auf. Kohlenhydrate aus Lebensmitteln mit niedrigem GI gehen nur langsam ins Blut über und vermeiden dadurch eine hohe Insulinausschüttung, die den Fettabbau hindert und die Einlagerung von Fett in den Körperdepots fördern würde. Früchte, mit Butter zubereitetes Gemüse sowie proteinreiche tierische Lebensmittel, Hülsenfrüchte und Nüsse sind die wichtigsten Bestandteile bei der LOGI-Methode. Die GLYX-Diät orientiert sich an der Vollwert-Ernährung. Proteinreiche, tierische Lebensmittel haben hier eine untergeordnete Bedeutung.

Metabolisches Syndrom

Eine kohlenhydratreduzierte Ernährungsweise senkt das Risiko für Herzkreislaufkrankheiten und für das Metabolische Syndrom nachweislich. Als Metabolisches Syndrom (auch Insulinresistenzsyndrom) wird das gleichzeitige Auftreten von Diabetes Typ 2, hohem Blutdruck und abnormen Blutfettwerten bezeichnet. Je ausgeprägter die Insulinresistenz ist, desto niedriger sollte die Kohlenhydratzufuhr sein, um das Metabolische Syndrom zu bekämpfen. Low-Carb-Ernährung zeigt eine deutlich positive Wirkung bei Insulinresistenz, Hyperglykämie und Typ-2-Diabetes. Zusätzliche Effekte ergeben sich durch die Gewichtsreduktion und die Verbesserung des kardiovaskulären Risikos.

Mediterrane Ernährung

Auf eine kohlenhydratreduzierte Ernährungsweise setzt auch die mediterrane Ernährung. Sie orientiert sich an der Ernährungspyramide und beschränkt den Anteil an Kohlenhydraten auf maximal 45 Prozent. Zudem gibt sie die Empfehlung, täglich 5 Portionen Gemüse und Früchte zu geniessen. Die mediterrane Ernährung hat einen positiven Einfluss auf Herzkreislaufkrankheiten und auf das Metabolische Syndrom.

Kohlenhydrate: Welche und wie viele?

Die heutigen Empfehlungen lauten: Mindestens 50 Prozent der Nahrungsenergie sollten aus Kohlenhydraten bestehen. Im Rahmen einer moderaten Low-Carb-Ernährung liegt der Kohlenhydratanteil hingegen bei 30 bis 40 Prozent. Kohlenhydrate werden vorzugsweise in Form von Stärke aus Reis, Kartoffeln oder Getreide aufgenommen, maximal zehn Prozent der Energie soll aus Zucker stammen. Mit einem Glas Orangensaft, einem Konfibrot sowie einem Getreideriegel wird diese Grenze bereits erreicht. Deutlich zu tief fällt in der Regel der Anteil an Nahrungsfasern aus, der bei mindestens 30 Gramm täglich liegen sollte. Die ideale Kohlenhydratzufuhr setzt sich aus 5 Portionen Gemüse und Früchten am Tag sowie ausreichend Vollkornprodukten und Kartoffeln zusammen.

Fette: Welche und wie viele?

Tiefere Anteile von Kohlenhydraten wirken sich gesundheitlich günstig aus, wenn anstelle der Kohlenhydrate gute Fette konsumiert werden. Fette werden nur in geringen Mengen benötigt. Umso wichtiger ist es deshalb, hochwertige Fette zu verwenden: Butter eignet sich vorzüglich als Brotaufstrich. Für Salate und kalte Gerichte sind Raps- und Olivenöl die Favoriten. Und in der warmen Küche sind Bratbutter und Bratcrème als hitzestabile Fette ideal.

Low-Carb: 5 Tipps für den Alltag

1. Das starke Trio: Kohlenhydrate, Fett und Proteine
Low-Carb ermöglicht eine ausgewogene Mischkost und setzt sich aus einem Anteil von 30 bis 40 Prozent Kohlenhydraten, 40 bis 50 Prozent Fett und 20 bis 30 Prozent Eiweiss zusammen.

2. Kohlenhydrate reduzieren
In der Regel ist der Verzehr von Kohlenhydraten eher zu hoch als zu tief. Für einen Erwachsenen mit geringer körperlicher Aktivität sind 250 bis 300 g Kohlenhydrate täglich völlig ausreichend.

3. Auf die Qualität der Kohlenhydrate achten
Durch einen vermehrten Verzehr von Gemüse und Früchten, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten wird der Anteil an guten Kohlenhydraten, die genügend Nahrungsfasern liefern und dem Gewicht und der Gesundheit zuträglich sind, erhöht.

4. Zucker meiden
Der Anteil an Zucker sollte sich auf maximal 10 Prozent der täglich zugeführten Energie beschränken.

5. Auf gesunde Fette achten
Gute, natürliche und qualitativ hochwertige Fette sind in Butter, Raps- und Olivenöl sowie in Milchprodukten enthalten.

Ein genussreicher Low-Carb-Tag

Morgens
Jogurt mit Früchten

Zwischendurch
Rüebli mit Butterbrot

Mittags
Fleisch-Gemüse-Spiesse

Zwischendurch
Latte Macchiato und Früchte

Abends
Salat mit Käse und Ei

Powerteam: Low-Carb und Milchprodukte

Knapp ein Drittel der täglichen Energieaufnahme sollte aus Fetten bestehen und ein wesentlicher Teil davon aus Milchfetten. Das Milchfett ist dank seiner Zusammensetzung nicht nur ideal auf den menschlichen Organismus ausgerichtet, es enthält auch praktisch alle für den Körper notwendigen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren.

Dank des hohen Kalziumgehalts unterstützen Milchprodukte die Gewichtsreduktion und -kontrolle. Kalzium bindet das Nahrungsfett im Körper und verhindert dessen Aufnahme. Zudem sorgt Kalzium dafür, dass die körpereigenen Fettbestände mobilisiert und abgebaut werden. Das in Milchprodukten enthaltene hochwertige Eiweiss sättigt gut und hilft, den kleinen Hunger bis zur nächsten Hauptmahlzeit zu überbrücken. Milchprodukte lassen sich hervorragend mit Gemüse, Früchten und Vollkornprodukten kombinieren. Und sie sind auch als Süssspeisen verarbeitet beliebt und wertvoll.

Ernährungsfachleute empfehlen 3 Portionen Milch und Milchprodukte am Tag. Zum Beispiel:

2 dl Milch
180 g Jogurt und
40 g Hartkäse.

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations
Weststrasse 10
Postfach
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 53
Telefax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Servicebox

Art.-Nr. 133080D

Art.-Nr. 133081D

Art.-Nr. 133082D

Newslaiter
Die Newslaiter-Reihe 2011 setzt sich mit dem Themenkreis «Low-Fat – Low-Carb» auseinander. Die bisherigen Ausgaben können Sie hier bestellen: Telefon 031 359 57 28 oder webbestellungen@swissmilk.ch.

Art-Nr. 143158D

Projekt Abnehmen
Ein Leitfaden, der Abnehmwilligen auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht mit hilfreichen Ratschlägen aufzeigt, was zu tun ist. Gratis online bestellen unter www.swissmilk.ch/shop.

Rezept-Datenbank
Leichte Rezepte finden Sie unter www.swissmilk.ch/rezepte.

Quellen
Eidgenössische Ernährungskommission (EEK) (Hrsg.) (2009): Kohlenhydrate in der Ernährung. Stellungnahme und Empfehlungen der Eidgenössischen Ernährungskommission. Zürich. NR (2004): Kohlenhydrate. Diäten-Revolte. In: UGB Forum 4/04. SMP (Hrsg.) (2010): Der Streit ums Fett geht weiter. In: Maillaiter April 2010. SMP (Hrsg.) (2009): Gute Langzeiteffekte kohlenhydratreduzierter Kostformen. In: Maillaiter Februar 2009. SMP (Hrsg.) (2008): Sind zu viele Kohlenhydrate ein Gesundheitsrisiko? In: Maillaiter April 2008. SMP (Hrsg.) (2008): Fachgremien empfehlen Ernährung mit niedriger glykämischer Last. In: Maillaiter Juli 2008. SMP (Hrsg.) (2007): Kohlenhydrate und Stoffwechsel: Der Paradigmenwechsel kommt voran. In: Maillaiter September 2007. Sofer, Sigal et al. (2011): Greater Weight Loss and Hormonal Changes. After 6 Months Diet With Carbohydrates Eaten Mostly at Dinner. In: Obesity, 2011. UB (2005): Perspektive Ernährungsberatung. In: UGB Forum 3/05. Worm, Nicolai/Heseker, Helmut (2005): Low-carb kontrovers: Pro/Kontra. In: UGB Forum 1/05.

Impressum
Newslaiter erscheint 2011 viermal.
Herausgeber: Swissmilk, Bern.
Redaktion: Susann Wittenberg,
Ernährungswissenschaftlerin B. Sc., Swissmilk.
Konzept/Redaktion: C-Matrix Communications, Zug.
Gestaltung: gra'vis, Eich.
Art.-Nr. 133082D