

Ist das Ende der fettarmen Diäten gekommen?

Epidemiologische Daten weisen seit langem darauf hin: Fettarm zu essen, ist keine gute Idee, um das Gewicht zu kontrollieren. Zwei neue gross angelegte Meta-Analysen zeigen erneut die Vorteile von kohlenhydratreduzierten, fettbetonten Diäten auf das Gewicht sowie die kardiovaskulären Risiken.



Das Ende der fettarmen Diäten?

Mit dem Beginn, fettreduzierte Kost zu empfehlen, blühten fettreduzierte Nahrungsmittel und spezielle Light-Produkte auf. Der Fettanteil an den täglichen Kilokalorien nahm ab und parallel dazu startete die Übergewichtsepidemie. In den USA ist das besonders eindrucksvoll dokumentiert. Aber in vielen europäischen Ländern hat sich die Lage gleich entwickelt: Der Fettanteil nahm seit Jahrzehnten kontinuierlich ab und die Kohlenhydratanteile zu. Entgegen der Erwartungen reduzierte sich aber die tägliche Energiezufuhr nicht, sondern stieg an oder blieb zumindest auf gleichem Niveau. Gleich-

zeitig liess sich ein zunehmender Bewegungsmangel feststellen und der Energieverbrauch sank – die Entwicklung von Übergewicht war nicht zu verhindern.

Eine Kalorie ist nicht gleich eine Kalorie

Eine Kalorie mag physikalisch betrachtet eine Kalorie sein. Aber im Körper werden Kalorien verschiedener Herkunft hormonell unterschiedlich geregelt. So gibt es Kalorien, die Appetit und Hunger fördern – vor allem diejenigen aus Stärke bzw. Weissmehlprodukten und Zucker. Und es gibt Kalorien, die Sättigung und Satttheit fördern und über das Belohnungssystem zu mehr Befriedigung führen.

Mehrere Dutzend Diät-Interventionsstudien der letzten Jahrzehnte haben unübersehbar darauf hingewiesen, dass fettarme Diäten in Bezug auf eine Gewichtsreduktion nicht vorteilhafter sind. Dennoch favorisieren die offiziellen Ernährungsempfehlungen eine fettreduzierte Kost, um mit Prävention und Therapie dem Übergewicht entgegenzuwirken.



Kohlenhydratreduzierte, fettbetonte Diäten haben die Nase vorn

Ein neues systematisches Review mit Meta-Analyse zu kontrollierten Diät-Interventionsstudien ist kürzlich von renommierten Ernährungsforschern der Harvard-Universität, darunter Walter Willett, Frank Hu und David Ludwig, veröffentlicht worden (1). Insgesamt sind 53 Studien, die mindestens ein Jahr Laufzeit hatten, mit zusammengekommen mehr als 68.000 Teilnehmern in diese Analyse eingegangen. Das Ziel war, die Gesamtheit der Evidenz zusammenzufassen, um zu ermitteln, ob fettreduzierte Diäten (Low Fat) einen grösseren Gewichtsverlust ermöglichen als Diäten mit höheren Fettanteilen, wie zum Beispiel die kohlenhydratreduzierten Diäten (Low Carb) oder die Mittelmeerdiät. Daneben sollte auch geprüft werden, ob fettarme Kost im Vergleich zur normalen Ernährung der Versuchsteilnehmer einen Gewichtsverlust brachte.

Die wesentlichen Ergebnisse

- Kohlenhydratreduzierte, fettbetonte Diäten bewirken im Allgemeinen einen signifikant grösseren Gewichtsverlust als fettarme Diäten.
- Kalorienbeschränkte (bilanzierte) Low-Fat-Diäten führen zu einem geringeren Gewichtsverlust als nichtbilanzierte ad libitum Low-Carb-Diäten.
- Wenn durch die Diät-Interventionen ein Unterschied von mindestens 5 Energieprozent Fettzufuhr zwischen den Diäten erreicht wird, erweisen sich fettbetonte Diäten zur Gewichtsreduktion signifikant erfolgreicher als fettarme Diäten.
- Beim Vergleich von Diät-Interventionen, die mit identischer Intensität durchgeführt werden, gelingen mit fettbetonten Diäten grössere Gewichtsverluste als mit fettarmen Diäten.
- Fettarme Diäten ergeben allerdings einen signifikanten Gewichtsverlust beim Vergleich mit der Normalkost der Probanden (Vorher-nachher-Vergleich).

Die Harvard-Wissenschaftler kommen zum Schluss, dass es keinerlei Beweise aus randomisiert-kontrollierten Studien dafür gibt, wonach fettarme Diäten zur langfristigen Gewichtsreduktion vorteilhaft gegenüber anderen Diäten sind. Da Low Fat im Vergleich zu anderen Diäten bei gleicher Interventionsintensität sogar zu weniger Gewichtsverlust über die Zeit führt, sollten die offiziellen Ernährungsempfehlungen nicht länger den Einsatz von fettarmen Diäten unterstützen.

Geringes kardiovaskuläres Risiko mit Low Carb

In einer zweiten neuen Meta-Analyse amerikanischer Wissenschaftler der Georgetown University (Washington, DC) und des Cedars-Sinai Medical Centers in Los Angeles wurden randomisiert-kontrollierte Diät-Studien zur Gewichtsreduktion zusammengefasst. Die Low-Fat-Gruppen konsumierten weniger als 30 Energieprozent Fett und die Low-Carb-Gruppen weniger als 120 Gramm Kohlenhydrate pro Tag. Die Studien dauerten mindestens 8 Wochen (2). Insgesamt wurden 17 entsprechende Studien mit 1.797 übergewichtigen und adipösen Teilnehmern identifiziert.



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Die wesentlichen Ergebnisse

- Unter Low Carb kam es zu einem um 2 kg signifikant grösseren Gewichtsverlust. Der mittlere Gewichtsverlust unter Low Carb lag bei 7,8 kg. Unter Low Fat ergab sich ein Minus von 5,9 kg.
- Im Schnitt sank der BMI in der Low-Carb-Gruppe um 2,8 Einheiten und in der Low-Fat-Gruppe um 2,1 Einheiten.
- Der Gesamt-Cholesterinspiegel verringerte sich unter Low Carb um 2,8 mg/dl. Hingegen fiel er unter Low Fat um 13,8 mg/dl ab.
- Das LDL-Cholesterin sank unter Low Carb um 1,8 mg/dl während der Intervention und unter Low Fat um 10,9 mg/dl. Dafür stieg das HDL-Cholesterin unter Low Carb um 4,4 mg/dl, während er unter Low Fat um 1,0 mg/dl sank.
- Der Triglyceridspiegel verringerte sich unter Low Carb um 41,1 mg/ml, erreichte unter Low-Fat aber nur ein Minus von 11,3 mg/dl.
- Schliesslich fiel der systolische Blutdruck unter Low Carb um 6,7 mmHg und unter Low Fat um 4,4 mmHg.

Aus diesen kardiovaskulären Risikofaktoren schätzten die Wissenschaftler das durch Arteriosklerose bedingte 10-Jahres-Risiko für Herz-Kreislauf-Ereignisse auf Basis einer Berechnungsformel, die von den US-amerikanischen Gesundheitsbehörden entwickelt und empfohlen wird. Unter Low Carb ist demzufolge ein moderat, aber signifikant um 0,1–0,8% niedrigeres kardiovaskuläres Risiko zu erwarten als unter Low Fat.

Auch diese Wissenschaftler kommen zum Schluss, dass die offiziellen Ernährungsempfehlungen dringend überarbeitet und Diäten wie Low Carb berücksichtigt werden müssen.

Literatur

1. Tobias DK, Chen M, Manson JE, Ludwig DS, Willett W, Hu FB. Effect of low-fat diet interventions versus other diet interventions on long-term weight change in adults: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Diabetes Endocrinol* 2015.
2. Sackner-Bernstein J, Kanter D, Kaul S. Dietary Intervention for Overweight and Obese Adults: Comparison of Low-Carbohydrate and Low-Fat Diets. A Meta-Analysis. *PLoS One* 2015;10(10):e0139817.

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk
Public Relations / Kompetenzzentrum Milch
Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc
Weststrasse 10, Postfach, 3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 57, factsandnews@swissmilk.ch

Newsletter für Ernährungsfachleute Dezember 2015



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch