

# **Ernährungsempfehlungen auf dem Prüfstand: Low carb oder Low fat?**

**Prof. Dr. med. Hans Hauner**

Else Kröner-Fresenius-Zentrum für Ernährungsmedizin der TU München,  
Klinikum rechts der Isar

Der Komplex Adipositas/Metabolisches Syndrom ist in erster Linie Folge eines ungesunden Lebensstils mit inadäquater Ernährung und Bewegungsmangel auf der Grundlage einer spezifischen genetischen Prädisposition. Daher ist die Ernährungstherapie die Grundlage jeder Behandlung, wenn nicht sogar deren entscheidende Komponente. Die derzeitigen Therapieleitlinien sehen eine mäßig energiereduzierte und dabei vor allem fettreduzierte und ballaststoffreiche Ernährung vor. Dieses Regime senkt nachweislich ein erhöhtes Körpergewicht um durchschnittlich 4 bis 6 kg und bessert das kardiovaskuläre Risikoprofil. Allerdings sind die Erfolge oft begrenzt und wenig nachhaltig. Daher erlebten „low-carb“-Diäten in den letzten Jahren eine Renaissance. Neuere Studien in diesem Kontext konnten zeigen, dass damit zumindest initial eine größere Gewichtsabnahme gelingt. Nach der aktuellen Studienlage ist aber der Gewichtsverlust beider Konzepte nach 6 bis 12 Monaten weitgehend identisch.

„Low-carb“-Diäten haben zudem den Vorteil einer etwas stärkeren Blutzuckersenkung, dagegen findet sich kein Abfall und häufig sogar ein moderater Anstieg des LDL-Cholesterins. Ein klarer Vorteil der „low-fat“-Diäten ist dagegen, dass eine Wirksamkeit auch über mehrjährige Zeiträume sowie eine moderate Senkung der kardiovaskulären Morbidität und Mortalität gut belegt sind. Das Ziel einer Verringerung der Zufuhr gesättigter Fette ist unter „low-carb“-Bedingungen außerdem schwer zu erreichen.

Zusammenfassend sind „low-carb“-Diäten mit einem Kohlenhydratanteil von 30 bis 40 % bei Patienten mit Adipositas bzw. Metabolischem Syndrom durchaus akzeptabel. Bei kompensatorischer Erhöhung des Anteils an Eiweiß und einfach gesättigten Fettsäuren und Sicherstellung einer hohen Zufuhr ballaststoffreicher Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse und Obst ist eine ausgewogene Nährstoffversorgung gewährleistet. Unter diesen Bedingungen ist eine kohlenhydratreduzierte Kost im Vergleich zu den klassischen Konzepten einer fettarmen Ernährung annähernd gleichwertig.