

Kohlenhydratarme Ernährung oder „Low-Carb“ zur Gewichtsreduktion

Der Begriff „Low Carb“ bezeichnet verschiedene Diäten, bei denen der Anteil der Kohlenhydrate an der täglichen Nahrung reduziert wird - meist um eine Gewichtsreduktion zu erreichen.

Dabei bestehen dann die täglichen Mahlzeiten hauptsächlich aus kohlenhydratarmen Lebensmitteln wie Gemüse, Salaten, Milchprodukten, Fisch, Fleisch und Eiern, also Lebensmitteln, die vorwiegend aus Eiweißen und Fettsäuren bestehen. Getreideprodukte wie Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, etc. und zuckerhaltige Lebensmittel werden nur in kleinen Mengen zugeführt.

Das Prinzip der kohlenhydratarmen Diäten stammt aus dem 19. Jahrhundert, bekannt gemacht durch den Engländer William Banting, dessen Arzt ihm zur Gewichtsreduktion diese Diät empfahl. Es folgten der Göttinger Arzt Wilhelm Ebstein, der französische Gastrosoph Brillat-Savarin und der österreichische Arzt Wolfgang Lutz. Populär wurde die Low- Carb-Ernährung dann wieder in den 70er Jahren durch die von Robert Atkins, einem amerikanischen Arzt, publizierte Atkins-Diät.

Was bewirkt eine kohlenhydratarme Diät?

Die Zellen des menschlichen Körpers werden über Einfachzucker ,wie Glucose und Fructose (bestehend aus kurzen Kohlenstoffketten), im Blut mit Energie versorgt. Kohlenhydrate, die aus längeren Ketten bestehen, wie sie in Getreide oder Kartoffeln zu finden sind, können vom Körper sehr einfach in den verwertbaren Einfachzucker umgewandelt werden.

Fettmoleküle, die aus sehr langen Kohlenwasserstoffketten bestehen, sind vom Körper schwieriger in eine verwertbare Form zu bringen, so dass Energie daraus gewonnen werden kann.

Werden dem Körper nun wenige Kohlenhydrate zugeführt, stellt der Organismus seinen Stoffwechsel von Kohlenhydratverbrennung auf Fettverbrennung um. Der Körper wird gezwungen, seine eigenen Fettreserven als Energielieferant zu nutzen, was zu einer Gewichtsreduktion führt.

Die Wissenschaft geht davon aus, dass eine Ernährung mit einem hohen Anteil an Kohlenhydraten generell negative Auswirkungen auf die Gesundheit hat und die Entstehung sogenannter Zivilisationskrankheiten, wie vor allem Diabetes , Arteriosklerose, Rheuma, Übergewicht und **sogar Krebserkrankungen** begünstigt.

Ein weiteres Argument für eine Öl-Eiweißhaltige- Kost bezieht sich auf die Auswirkung von Kohlenhydraten auf den Blutzuckeranstieg, welcher eine starke Insulinausschüttung zur Folge hat, was schnell zu einer Insulinresistenz führen kann. Die Folge davon: Volkskrankheit Diabetes.

Kohlenhydratarme Ernährungen versuchen die Insulinausschüttung möglichst gering zu halten und die Energiegewinnung durch körpereigenes Fett zu stimulieren, wodurch dieses auch abgebaut wird. Ein weiterer Pluspunkt dieser Energiegewinnung ist das Wegfallen von Heißhungerattacken.

Es gibt mittlerweile verschiedene wissenschaftliche Studien aus aller Welt, die die Wirkung solcher kohlenhydratarmen Ernährungen bestätigen.

Die kohlenhydratarme Diät schlechthin gibt es leider nicht. Generell geht man davon aus, dass bei einem erwachsenen Menschen die Zufuhr von 110g Kohlenhydrate/Tag nicht überschritten werden sollte und der glykämische Index von Lebensmitteln (wie schnell lassen welche Kohlenhydrate meinen Blutzucker ansteigen?) möglichst gering gehalten werden sollte.