Winterausgabe 2017/2018

proveg MAGAZIN

ISSN 2566-5278 69. Jahrgang

ProVeg-Mitgründerin hautnah
Dr. Melanie Joy im Interview

ProVeg auf Erfolgskurs
Unsere größten Erfolge 2017

Ernährungstrends unter der Lupe
High Carb versus Low Carb

Saisonal essen, regional einkaufen
Rezepte von Stina Spiegelberg

Veggie-Produkte im Fokus
ProVeg sucht Testpersonen

Alle Veggie-Events auf einen Blick
ProVeg-Jahreskalender 2018

ProVeg (ehemals VEBU)

ERNÄHRUNGSTRENDS UNTER DER LUPE

Low Carb, High Carb oder ein Mittelweg?

Manche Menschen halten grundsätzlich alle Arten von Kohlenhydraten für Krank- und Dickmacher, weshalb sie sich für eine Low-Carb-Ernährung entscheiden und Kohlenhydrate weitestgehend vermeiden. Auf der anderen Seite soll eine High-Carb-Diät aber auch für bessere Gesundheit und Gewichtsverlust sorgen. Wie passen diese Widersprüche zusammen? Wir zeigen die Vorteile, aber auch die Risiken beider Ernährungstrends auf.

Ein Blick auf die Empfehlungen internationaler Ernährungs- und Gesundheitsgesellschaften zeigt, dass sich Ernährungswissenschaftler weltweit ziemlich einig darüber sind, wie eine gesunde Ernährung auszusehen hat. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), die British Dietetic Association (BDA), die amerikanische Academy of Nutrition and Dietetics (AND), die World Health Organization (WHO), die Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) sowie eine Vielzahl weiterer Ernährungsgesellschaften empfehlen, die Gesamtfettaufnahme und insbesondere die Menge an gesättigten Fettsäuren zu reduzieren. Die tägliche Kalorienzufuhr sollte zudem mehr als zur Hälfte aus vollwertigen Kohlenhydraten wie Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten sowie Obst und Gemüse bestehen. Was oft vergessen wird: Nicht nur Brot und Pasta enthalten große Mengen an Kohlenhydraten, sondern auch die meisten Früchte sowie Wurzelgemüse wie Rote Bete, Karotten und (Süß-)Kartoffeln. Wer also wirklich an das „Low-Carb-Märchen“ glaubt – also daran, Kohlenhydrate weitestgehend zu meiden –, müsste konsequenterweise auch diese Lebensmittel vom Speiseplan streichen.

Sind Low-Carb- und High-Carb-Diäten gesund?

Eine grundlegende und oft diskutierte Frage ist trotz dieser eindeutigen Empfehlungen der Ernährungsgesellschaften, ob die

Basis unserer Ernährung pflanzlich und damit kohlenhydratbetont oder Low Carb mit großen Mengen tierischer Produkte, also fett-protein-betont, sein sollte. Mittlerweile liest man sogar von pflanzlichen Low-Carb-Diäten, die scheinbar die Brücke zwischen einer veganen und einer Low-Carb-Ernährungsform bauen. Doch wie sinnvoll ist eine vegane Low-Carb-Ernährung, wenn doch Glukose unser hauptsächlicher Energielieferant ist und Wissenschaftler wie Dr. Richard Wrangham zeigen, dass die Entwicklung des menschlichen Gehirns durch den Verzehr gekochter und stärkehaltiger Wurzeln und Süßgräser begünstigt wurde?

Alle offiziellen Stellen empfehlen eine vollwertige Ernährung mit Vollkorn- und Pseudogetreide wie Quinoa, Amarant und Buchweizen sowie weiteren Kohlenhydratträgern in Form von Obst und Gemüse.

Die Kategorien „Low Carb" und „High Carb" liefern ganz eindeutig nur eine unzureichende Bewertungsgrundlage für den gesundheitlichen Nutzen eines Lebensmittels oder einer Ernährungsform und es erscheint wenig sinnvoll, an diesen Kategorien festzuhalten. Es gibt sehr gesunde Low-Carb-Lebensmittel wie Avocados, Nüsse und Samen und viele gesunde High-Carb-Lebensmittel wie Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse. Ebenso gibt es aber auch weniger gesundheitsfördernde Low-Carb-Lebensmittel mit großen Mengen an gesättigten Fettsäuren, zu denen die meisten tierischen Produkte gehören. Reduzieren sollte man neben diesen Low-Carb-Lebensmitteln außerdem High-Carb-Lebensmittel wie Weißmehlprodukte und vor allem raffinierten Zucker und andere isolierte Fruchtzucker in Sirupen, Süßigkeiten und Softdrinks. Kohlenhydrate sind also nicht per se gut oder schlecht. Gleiches gilt auch für Fette und Proteine.

Lebensmittel statt Nährstoffe

Es kann nicht oft genug betont werden, dass nicht das Makronährstoffverhältnis (Kohlenhydrate, Fette und Proteine) über den tatsächlichen gesundheitlichen Wert der Ernährung bestimmt, sondern die Auswahl an Nahrungsmitteln. Denn Menschen essen keine Makronährstoffe, sondern Lebensmittel. Daher kann die Auswirkung des Verzehrs bestimmter Lebensmittel auch nur im Rahmen von Verzehrsstudien gezeigt werden. Untersuchungen über isolierte Nährstoffe und Diskussionen darüber sind in den meisten Fällen nicht zielführend. An dieser Stelle sollte betont werden, dass die ernährungswissenschaftliche Literatur zwar eine kohlenhydratbetonte Ernährung, aber nicht den von vielen High-Carb-Anhängern praktizierten strikten Verzicht auf alle Fettträger empfiehlt. Fetthaltige Lebensmittel wie Nüsse und Samen haben in vielen Studien wie der „Adventist Health Study" und der „Nurses' Health Study" positive Effekte auf die menschliche Gesundheit gezeigt. Das in Nüssen enthaltene Fett hilft dabei, fettlösliche Vitamine sowie einige sekundäre Pflanzenstoffe besser aufzunehmen. Vor allem die Omega-3-Fettsäuren in Walnüssen, Lein-, Hanf- und Chiasamen und das im Körper daraus gebildete EPA und DHA sind wichtig für die Herzgesundheit sowie den Erhalt der kognitiven Fähigkeiten im Alter. Daher sollten Omega-3-haltige Nüsse und Samen möglichst täglich auf dem Speiseplan stehen.

Kohlenhydrate und Diabetes mellitus Typ 2

Bevölkerungsstudien beispielsweise mit Siebenten-Tags-Adventisten zeigten, dass die Gruppe der Veganer von allen Gruppen zwar die höchste Menge an Kohlenhydraten verzehrte, aber trotzdem die geringste Rate an Diabetes mellitus Typ 2 im Vergleich zu den Vegetariern und Mischköstlern aufwies. Auch eine weitere 74-wöchige, randomisierte Interventionsstudie zeigte, dass Diabetiker mit einer fettreduzierten, aber kohlenhydratreichen, vollwertigen und veganen

Ernährung ihre Blutzuckerwerte sogar stärker verbessern konnten als die Kontrollgruppe, die einer speziellen Diabetikerkost folgte. Es sind also ohne Frage nicht die Kohlenhydrate per se, sondern die Art der Kohlenhydrate und deren Verarbeitung und noch viel wichtiger die Zusammenstellung der Kost insgesamt, die in Summe helfen können, das Diabetesrisiko zu senken.

Fazit

Alle offiziellen Stellen und sämtliche große Bevölkerungsstudien empfehlen eine vollwertige Ernährung mit Vollkorn- und Pseudogetreide wie Quinoa, Amarant und Buchweizen sowie weiteren Kohlenhydratträgern in Form von Obst und Gemüse. Hinzu kommen Proteine aus Hülsenfrüchten sowie Samen und Nüsse als hochwertige Fettträger. Die Angst vor vollwertigen Kohlenhydraten ist unbegründet, aber das starke Verringern beziehungsweise Meiden von Zucker und Weißmehlprodukten ist aus ernährungswissenschaftlicher Sicht durchaus sinnvoll.

Niko Rittenau

Der studierte Ernährungsberater und angehende Ernährungstherapeut mit dem Schwerpunkt pflanzliche Ernährung motiviert in Vorträgen und Seminaren zu gesundem, pflanzenbetontem Essverhalten, indem er Fachwissen lebendig und praxisnah vermittelt: www.nikorittenau.com.