

# „Low carb“ ist definitiv keine Wunderdiät

Eine kohlenhydratarme Diät fasziniert viele Abnehmwillige. Sie gilt als gut tolerierbar und effektiv. Nun hat eine große Studie die Formel über ein Jahr mit einer fettreduzierten Ernährung verglichen.

— Für eine über ein Jahr laufende Studie in Kalifornien erhielten 609 gesunde Frauen und Männer mit einem BMI zwischen 28 und 40 kg/m<sup>2</sup> randomisiert eine von zwei Kostformen. Eine Gruppe sollte durch Reduktion von Getreide, Reis, kohlenhydratreichem Gemüse und Hülsenfrüchten weniger Kohlenhydrate essen, nämlich nur 20 g/d. Die andere Gruppe wurde angehalten, den Fettverzehr auf 20 g/d einzuschränken und Öle, fettes Fleisch, fette Milchprodukte und Nüsse zu meiden.

Am Ende der Laufzeit war das Gewicht durch eine Reduktion der Kohlenhydrate im Schnitt um 5,99 kg und durch eine Reduktion des Fettkonsums um 5,29 kg zurückgegangen. Der Unterschied war nicht signifikant. Auch Körperfett, Taillenumfang, Seruminsulin, Blutdruck und Ruheenergieumsatz unterschieden sich in den beiden Gruppen nicht. In der Low-carb-Gruppe lagen die LDL-Cholesterin-Werte um 5% über jenen in der Low-fat-Gruppe.

▪ Gardner CD, Trepanowski JF, Del Gobbo LC et al. Effect of low-fat vs. low-carbohydrate diet on 12-month weight loss in overweight adults and the association with genotype pattern or insulin secretion. *JAMA*. 2018;319:667–79

## KOMMENTAR

Seit der ersten großen Studie, die eine deutliche Überlegenheit einer Low-carb- gegenüber einer Low-fat-Diät binnen sechs Monaten zeigte [Samaha FF et al. *N Engl J Med*. 2003; 348:2074–81], wurden viele Untersuchungen durchgeführt, in denen das Verhältnis der Makronährstoffe Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß zueinander variiert wurde.

Nahezu immer zeigte sich, dass eine Low-carb-Diät nicht überlegen ist und dass v. a. das Energiedefizit für die Gewichtsabnahme entscheidend ist. Die neue Studie zeigt, dass auch bezüglich Körperfett, Insulinsekretion und Ruheenergieumsatz kein Unterschied zwischen den beiden Regimen besteht. Inzwischen liegen auch Studien und Metaanalysen zur Mortalität bei einer Low-carb-Diät vor. Die Kohortenstudie ARIC mit einer Beobachtung über 25 Jahre ergab, dass zwischen dem Kohlen-



Die Reduktion von Kohlenhydraten ist beliebt.

hydratkonsum und der Sterblichkeit eine U-förmige Beziehung besteht: Negativ wirkt sich aus, wenn > 70% oder < 40% des Energiebedarfs mit ihnen abdeckt [Seidemann SB et al. *Lancet Public Health* 2018;3:e419–28]. In der Metaanalyse ging ein hoher Fettkonsum mit einer erhöhten Mortalität einher, allerdings nur bei tierischem Eiweiß und Fett. Die Daten zur

Sterblichkeit sind wohl noch nicht stark genug für eine Leitlinienänderung, doch der Anstieg des LDL-Cholesterin-Werts sowie die Stimulation proinflammatorischer Faktoren sind schon länger bekannt.

Fazit: Zurzeit kann man Patienten mit einem Faible für eine Low-carb-Diät und fettreichen Lebensmitteln nur raten, die tierischen Fette durch pflanzliche zu ersetzen. Ob ihnen dann die Kostform noch zusagt, ist eine andere Frage. ■

Prof. Dr. med. A. Wirth

Hier steht eine Anzeige.