



LOGI-Diät auf dem Prüfstand

Kohlenhydratarme Kost für Diabetiker gesünder?

Medical Tribune Bericht

ISNY - Diabetologische Fachgesellschaften empfehlen für Diabetiker seit Jahrzehnten eine fettreduzierte, kohlenhydratreiche Kost. Doch ist eine kohlenhydratreduzierte Ernährung eventuell sinnvoller? In einer Studie benötigten viele Typ-2-Diabetiker unter dieser Kost keine Antidiabetika mehr!

Anzeige

Aktuellen Leitlinien zur Ernährungstherapie des Diabetes mellitus zufolge soll der Kohlenhydratanteil zwischen 45 und 60 % und der Fettanteil unter 35 % der Gesamt-energiezufuhr betragen. Aber ist das wirklich die optimale Diabetiker-Kost? Immer mehr Studien berichten über positive Ergebnisse einer kohlenhydratreduzierten Ernährung bei Typ-2-Diabetes.

Abspecken mit 40 bis 50 % Fett?

Die Arbeitsgruppe um Dr. Peter Heilmeyer von der Reha-Klinik Überruh in Isny behandelt Typ-2-Diabetiker seit 2005 nach der LOGI-Methode, einer an der Universität Harvard entwickelten, moderat kohlenhydratreduzierten Ernährung, die 20 bis 30 % Kohlenhydrate, 20 bis 30 % Eiweiß und 40 bis 50 % Fett enthält. Zusätzlich nehmen die Patienten an einem Bewegungsprogramm teil.

Jeder zweite brauchte keine Antidiabetika mehr

In einer Studie mit 45 adipösen Typ-2-Diabetikern untersuchten die Kollegen aus Isny, wie sich die LOGI-Kost während eines dreiwöchigen Klinikaufenthalts auf Stoffwechselformparameter und Gewicht ihrer Patienten auswirkte. Es kam zu einer durchschnittlichen Gewichtsabnahme von 2,9 kg und zu einem deutlich verbesserten Blutzuckerprofil mit Durchschnittswerten von 120 bis 130 mg/dl postprandial. Das atherogene Lipidprofil besserte sich erheblich: Die Triglyzeride sanken um 27 %, das Gesamtcholesterin um 12 %. Auch der HbA1c-Wert und der Quotient Triglyzeride: HDL nahmen unter der LOGI-Kost hoch signifikant ab, eine Nephropathie wurde nicht nachgewiesen, heißt es in der „Internistischen Praxis“. Die Stoffwechselsituation entwickelte sich so günstig, dass 49 % der Diabetiker aus der LOGI-Gruppe ihre Diabetes-Medikamente absetzen und 42 % der Patienten ihre Medikamente deutlich reduzieren konnten.

Diese Ergebnisse sind viel besser als diejenigen, die die Autoren in den Jahren 1999 bis 2001 mit einer fettreduzierten, kohlenhydratreichen Kost (1500 kcal täglich) plus Bewegung erzielten: Bei der historischen Kontrollgruppe, die ebenfalls 45 Patienten umfasste, kam es zu einer Gewichtsabnahme von nur 2,1 kg, und lediglich 17 % konnten die Diabetes-Medikamente absetzen oder reduzieren. Die Ergebnisse dieses Pilotversuchs sollten nach Ansicht der Autoren Anlass sein, die bisherigen Ernährungsempfehlungen zu überdenken und Langzeitstudien mit der LOGI-Methode zu initiieren.

MTD, Ausgabe 17 / 2006 S.12, AW, Peter heilmeyer et al., internist.prax.2006;46:181 - 191