

Ernährungskonzept kommt auch Diabetikern zugute

## Mit dem glykämischen Index sinken Gewicht und HbA<sub>1c</sub>

— Kann man fettreduzierte kohlenhydratreiche Kost ebenso vergessen wie Trennkost, gänzlichen Verzicht auf Kohlenhydrate oder einseitige Crash-Diäten, wenn es um den Kampf gegen überflüssige Pfunde und metabolisches Syndrom geht? Es gibt ein Ernährungskonzept, das den Anspruch erhebt, erfolgreicher zu sein. LOGI heißt das Zauberwort. Dahinter verbirgt sich eine flexible kohlenhydratreduzierte Kost, die die glykämische Last (unter Berücksichtigung von glykämischem Index und Kohlenhydratmenge) in den Mittelpunkt stellt und ausreichende Versorgung mit Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien garantiert. In der Praxis einer Reha-Klinik hat die Methode – in Kombination mit Bewegung – bei Typ-2-Diabetikern binnen 18 Tagen zu beachtlichen Erfolgen geführt. Die Stoffwechselsituation besserte sich signifikant, sodass die Diabetesmedikation bei vielen abgesetzt oder reduziert werden konnte.

LOGI (kurz für Low Glycemic Index) stellt die bekannte Ernährungspyramide auf den Kopf. Die Basis bilden Obst und stärkefreies Gemüse sowie an ungesättigten Fettsäuren reiche Öle wie Oliven- und Rapsöl, die zweite Stufe Milchprodukte, Eier, mageres Fleisch, Nüsse und Hülsen-



Foto: IFA-Bilderteam

Obst und stärkefreies Gemüse stehen ganz oben auf dem Speiseplan.

früchte. Kohlenhydrate werden überwiegend in Form von Obst und Gemüse zugeführt, die an die Stelle der üblichen „Sättigungsbeilagen“ treten. Hinzu kommen geringe Mengen von Vollkornprodukten. Raffinierte Getreideprodukte, Kartoffeln, Nudeln, Reis und Süßes sind zwar nicht ganz verboten, aber tunlichst zu meiden. Insgesamt sollen die Kohlenhydrate auf 20–30 Energieprozent reduziert werden, der Eiweißanteil wird auf 20–30% und der Fettanteil auf 40–50% angehoben.

### Besser als kalorienreduzierte kohlenhydratreiche Kost

Nachdem man mit dieser Kost in der Reha-Klinik Überrauch bei Patienten mit metabolischem Syndrom gute Erfahrungen gemacht hatte, wurde sie 2005 bei allen Typ-2-Diabetikern eingesetzt. Die Auswirkungen auf den Stoffwechsel wurden bei 45 Patienten während ihres dreiwöchigen Klinikaufenthalts dokumentiert und mit einer Kontrollgruppe aus den Jahren 1999–2001 verglichen. Diese hatte eine fettarme, kohlenhydratreiche Kost von insgesamt 1500 kcal erhalten (30% Fett, 50% Kohlenhydrate). Das Bewegungsprogramm war in beiden Gruppen gleich.

Schon beim Körpergewicht zeigte sich die Überlegenheit der (gut akzeptierten) LOGI-Kost. Es sank ohne Kalorienrestriktion im Mittel um 3,9 kg (Kontrollgruppe 3,1 kg). Gleichzeitig kam es zu einer Absenkung des Cholesterins um 12%, der Triglyzeride um 27%, der Harnsäure um 3% und des HbA<sub>1c</sub> um 4%. In der LOGI-Gruppe konnten die Diabetesmedikamente bei 49% der Patienten gänzlich abgesetzt und bei 42% deutlich reduziert werden (Kontrollgruppe: 4% bzw. 13%). „Zumindest kurzfristig sind somit unter der LOGI-Diät die Effekte auf Blutzucker und Fettstoffwechsel positiv und lassen eine erhebliche Senkung des Herz-Kreislauf-Risikos erwarten“, so das Fazit der Autoren. ■

■ Heilmeyer P et al., Internist Prax 2006;46:181ff.

### Kurz notiert

#### Praxisnahe Hypertonie-Fortbildung

► Mithilfe von zwei virtuellen Hochdruckpatienten wird in einer neuen Fortbildungsreihe von Bristol-Myers Squibb praktisches Wissen zur Hypertonie vermittelt. Die Veranstaltungen mit dem Titel „Die virtuelle Sprechstunde – Effektive Blutdrucksenkung in der Praxis“ werden je nach Region mit vier bis sechs Fortbildungspunkten zertifiziert. Ansprechpartner bei Bristol-Myers Squibb ist Connie Schönherr, PR & Kommunikation, Sapporobogen 6–8, 80637 München, E-Mail: cornelia.schoenherr@bms.com.

Bristol-Myers Squibb

#### Migräneprophylaxe

► In den neuen gemeinsamen Migräne-Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Neurologie und der Deutschen Migräne- und Kopfschmerz-Gesellschaft wird erstmals auch Topiramate (Topamax® Migräne) als Mittel der ersten Wahl zur Vorbeugung von Migräneanfällen genannt. Wie die gemeinsame Auswertung von drei plazebokontrollierten Studien bestätigt, wird durch 100 mg Topiramate pro Tag die mittlere monatliche Attackenfrequenz signifikant reduziert. Bei Migränepatienten mit Aurasymptomen sank sie in sechs Monaten von 5,4 auf 3,4 (unter Plazebo von 5,6 auf 4,3), bei Patienten ohne Aura von 5,3 auf 3,4 (unter Plazebo von 5,3 auf 4,5) (Pascual, 2005).

Janssen-Cilag

#### BPH-Therapie

► Zur symptomatischen Behandlung der benignen Prostatahyperplasie bietet das Unternehmen Hexal seit kurzem auch Tamsulosin Hexal® 0,4 mg retard Hartkapseln an. Der Wirkstoff Tamsulosin bessert durch die BPH verursachte Beschwerden wie Harnstottern, Harndrang und nächtliches Wasserlassen und ist aufgrund seiner Uroselektivität gut verträglich.

Hexal