



Interview mit Dr. Nicolai Worm

## Fett macht nicht fett

**Wer sich nach den LOGI-Grundsätzen ernährt, kann abnehmen, den Blutdruck senken und seine Stoffwechsellage verbessern. Der für die nächsten Jahre prophezeite „Big Bang“ der über 50-Jährigen bei metabolischem Syndrom, kardiovaskulären Erkrankungen sowie Typ-2-Diabetes müsste keineswegs stattfinden, wenn ...**

Mit dem Ernährungswissenschaftler Dr. oecotroph. Nicolai Worm, München, sprach Helga Vollmer.

Er ist u. a. Autor des Buches „Glücklich und schlank“, „Die LOGI-Methode in Theorie und Küche“ sowie des „LOGI Guide“.

### Was beinhaltet die LOGI-Methode?

**Worm:** Kurz gesagt geht es darum, den Verbrauch an Kohlenhydraten einzuschränken, speziell bei Menschen mit Diabetes, Adipositas und Stoffwechselerkrankungen. Stattdessen werden Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index verwendet. Stärkearmes Obst, Salate und Gemüse kombiniert mit Fleisch, Fisch, Eiern, Nüssen und Hülsenfrüchten bilden die Basis der Ernährungspyramide. Die Menge an Kohlenhydraten, vor allem jene mit hohem glykämischen Index, wird stark reduziert: Stärke- und zuckerreiche Nahrungsmittel wie Kartoffeln, Nudeln, Reis und Brot sowie Süßigkeiten sollten nur in ganz geringen Mengen gegessen werden. Gleichzeitig wird auf die Qualität der Fette geachtet: ein hoher Anteil einfach ungesättigter Fettsäuren und ein günstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren.

### Woher stammt LOGI?

**Worm:** Diese Diät wurde Ende der 90er Jahre an der Harvard-University zur dauerhaften Gewichtsreduktion und Behandlung von Stoffwechselstörungen erarbeitet und von mir für den deutschen Verbraucher modifiziert. LOGI steht nun für „Low Glycemic and Insulinemic Diet“, d. h. Nahrungsmittel mit niedriger BZ- und Insulinwirkung werden bevorzugt.



Dr. Nicolai Worm,  
München

**Nun wird von den Fachgesellschaften wie der DGE und derzeit in zahlreichen Medien empfohlen, dass Typ-2-Diabetiker den Schwerpunkt ihrer Ernährung auf bis zu 60% Kohlenhydrate legen, jedoch die Eiweißzufuhr höchstens 20%, der Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren maximal 10% und der Fettanteil insgesamt höchstens 35% betragen sollte. Stellt LOGI diese sowie die speziell für Adipöse und Herz-Kreislaufkranke proklamierten „low-fat-Empfehlungen“ sozusagen auf den Kopf?**

**Worm:** So eine Kohlenhydratmenge ist ohne entsprechende körperliche Aktivität – wie beispielsweise die eines Leistungssportlers oder körperliche Schwerstarbeit verrichtenden Menschen – nicht zu verkraften. Beim „normalen“ Menschen regt ein dauerhaft hoher Kohlenhydratkonsum die körpereigene Fettsynthese an: VLDL-Cholesterin und LDL-Cholesterin sowie die Triglyzeride steigen an, während das für den Gefäßschutz so wichtige HDL sinkt.

Die triglyzeridreichen Blutfette erhöhen sich bekanntlich bei kohlenhydratreicher, fettarmer Kost postprandial und stagnieren auf relativ hohem Niveau, da ein hoher Insulinspiegel ihren Abbau hemmt.

Wissenschaftlich belegt ist, dass eine Reduktion der Kohlenhydratanteile unter isokalorischen Bedingungen – durch Vermeiden von Stärke – und ein entsprechender Mehrkonsum von Eiweiß und Fett Stoffwechsellageparameter wie Blutglukose und Serumlipide, vor allem auch das HbA<sub>1c</sub> signifikant verbessert. Die Kohlenhydratzufuhr sollte auf 20 bis 30% gesenkt, dagegen der Eiweißanteil auf 20 bis 30% und der Fettanteil auf 40 bis 50% angehoben werden.

**Wieso wird bei der LOGI-Methode nicht – wie üblich – vor „bösem“ tierischem Fett gewarnt, sondern dieses sogar empfohlen?**

**Worm:** Das erste Fett im Leben eines Menschen stammt aus der Muttermilch. Dieses „tierische“ Fett enthält relativ viel an Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren. Beide benötigt der Körper für seine Zellfunktionen, vor allem im ZNS. Zeitlebens braucht er für seine Stoffwechselfunktionen hoch ungesättigte Fettsäuren (HUFA), die nur in tierischen Fetten vorkommen: Arachidonsäure (Omega-6) kommt hauptsächlich im Fleisch vor, Eicosapentaensäure (Omega-3) ist überwiegend im Seefisch, aber auch in artgerecht produziertem Fleisch (viel Grünfutter) enthalten.

Der Körper wandelt zwar selbst Fette aus kürzeren in langkettige um, aber nicht genügend. Dennoch sollte man bei Fleisch (-Waren) die fettarmen Varianten bevorzugen, um mehr energetischen Platz für „gesunde“ Öle wie Oliven- oder Rapsöl zu haben.

**Die Zahl der Typ-2-Diabetiker steigt permanent – die Zukunft sieht düster aus, nicht zuletzt wegen der immensen Kosten. Eröffnet LOGI positive Perspektiven?**

**Worm:** Ja! Beispielsweise zeigt die CORA-Studie, dass von den über 55-Jährigen in Deutschland ca. 40% Typ-2-Diabetes oder Diabetes-Vorstufen aufweisen. Dagegen lässt sich etwas tun. Ein Beispiel: Als in Kliniken stationäre Typ-2-Diabetiker die LOGI-Kost sowie ein Trainingsprogramm von 200 bis 400 kcal Mehrverbrauch pro Tag bekamen, wogen sie nach 18 Tagen im Median 2,9 kg weniger (wobei prinzipiell bei Diabetikern auf die Nierenfunktion zu achten ist). Die postprandialen Blutzuckerwerte, LDL-C, Triglyzeride sowie hsCRP sanken hochsignifikant, HDL stieg leicht an. Orale Antidiabetika und Insulin konnten bei über 50% der Patienten vollständig abgesetzt, bei den übrigen um ca. die Hälfte reduziert werden.

Trotz Absetzen der Medikation reduzierte sich der HbA<sub>1c</sub>-Wert um signifikante 4%. Die gesamte Einsparung allein an Medikamenten lag bereits bei über 75%. (hv)