

# Die LOGI-Methode – ein alternatives Ernährungskonzept



Heike Lemberger  
Hamburg

Die LOGI-Methode stellt ein alternatives Ernährungskonzept zur Prävention und Therapie von Übergewicht und Folgeerkrankungen (Metabolisches Syndrom, Typ-2-Diabetes mellitus) dar. LOGI steht für „Low Glycemic and Insulinemic Nutrition“, eine Ernährungsweise, die niedrige Blutzucker- und Insulinspiegel bewirkt. Die Methode wurde von dem deutschen Ernährungswissenschaftler Dr. Nicolai Worm (München) erarbeitet. Das Ernährungskonzept stützt sich auf die LOGI-Pyramide, die Ende der 90er Jahre von der Arbeitsgruppe um Prof. David Ludwig an der Harvard-Universitätsklinik zur dauerhaften Gewichtsreduktion und Behandlung von Übergewicht und Stoffwechselstörungen erarbeitet wurde. Inzwischen wird die LOGI-Methode immer häufiger von deutschen Ärzten und Kliniken zur Behandlung von Übergewicht, Metabolischem Syndrom und Diabetes mellitus empfohlen und eingesetzt.

## Warum LOGI?

In den letzten Jahrzehnten hatte sich in der Ernährungslehre die These etabliert, dass die Höhe der Fettzufuhr einen relevanten, wenn nicht sogar den wichtigsten Umwelt- bzw. Lebensstilfaktor für die Entstehung von Übergewicht darstellt. Diese „**Fett-These**“ basiert vorwiegend auf der Erkenntnis, dass der Nährstoff mit 9 kcal pro Gramm eine mehr als doppelt so hohe Energiedichte auf-

weist, als Kohlenhydrate und Eiweiß mit jeweils 4 kcal. Weiterhin wurde angeführt, dass Fett besonders gut schmeckt, aber nicht so gut sättigt wie Kohlenhydrate oder Eiweiß und daher die Nahrungsaufnahme bei der nachfolgenden Mahlzeit nicht oder weniger gut reduziert. Eine fettreiche Kost würde entsprechend dazu beitragen, „unbemerkt“ auf Dauer eine positive Energiebilanz zu erzielen. Des Weiteren argumentierte man, dass die Fettoxidation schlecht reguliert ist und dass für die Einlagerung von Fett in Adipozyten relativ wenig Energie verbraucht wird. Vor diesem Hintergrund empfahlen die DGE und andere Fachgesellschaften in den letzten Jahren standardmäßig zur Prävention wie auch zur Therapie des Übergewichts und zur Prävention von Folgeerkrankungen eine fettreduzierte, kohlenhydratliberale Kost. Sie konnte sich entsprechend stark in der Ernährungsberatung durchsetzen. In jüngerer Zeit ist die „Fett-These“ von verschiedener Seite heftig kritisiert worden, da die beste verfügbare Evidenz diese These nicht nur nicht stützt, sondern ihr sogar eindeutig widerspricht.

## Für wen ist LOGI geeignet?

LOGI ist insbesondere für Menschen mit androïdem Fettansatz (intra-abdominales bzw. viszerales Fett) und den damit assoziierten Stoffwechselstörungen (Insulinresistenz und Metabolisches Syndrom) emp-

fehlenswert, da sie einerseits eine Gewichtsreduktion unterstützt, andererseits aber auch unabhängig vom Abnahmeerfolg die Stoffwechselsituation der Betroffenen verbessert. Trotz des hohen Fleischanteils müssen auch übergewichtige Patienten mit krankhaft erhöhten Harnsäurewerten bzw. mit Gicht keine Angst davor haben, diese Ernährungsmethode einzuhalten. Selbst gesunde und schlanke Menschen können von LOGI profitieren. Denn mit hoher Wahrscheinlichkeit werden sie mit LOGI ihr Gewicht auf Dauer besser kontrollieren können und die Entwicklung von Übergewicht bzw. das Risiko, eines gestörten Fett- und Zuckerstoffwechsels oder Diabetes Mellitus zu entwickeln, minimieren. Und da LOGI absolut bedarfsdeckend ist, ist es selbstverständlich auch Schwangeren und stillenden Müttern zu empfehlen.

## Wie setze ich LOGI um?

Von Salaten und Gemüse und Pilzen darf man täglich unbegrenzt essen. Ideal ist, wenn dabei der Schwerpunkt auf ballaststoffreichen Vertretern aus dieser Lebensmittelgruppe liegt. Sie sättigen am besten, und da ihre Glykämische Last zudem äußerst niedrig ist, beeinflussen sie den Stoffwechsel in besonders günstiger Weise. Auch Obst kann man im Prinzip reichlich essen. Ideal sind beispielsweise die verschiedenen Beersorten. Bei sehr süßen Früchten

ist es allerdings angebracht, die Mengen auf „normale“ Portionsgrößen zu begrenzen. Denn je süßer die Frucht, desto größere Mengen Zucker bzw. Kohlenhydrate enthalten sie, was bei großen Mengen eine relativ hohe Glykämische Last bewirken kann. Bei der LOGI-Methode kann man die bekannte **Fünf-am-Tag-Empfehlung** umsetzen, wobei die Gewichtung auf mindestens drei Portionen Gemüse ergänzt durch zwei Portionen Obst liegen sollte.

Eine große Rolle spielt bei der LOGI-Methode das **Nahrungsfett**, da es auf diverse Stoffwechselreaktionen einen großen Einfluss ausübt. Dabei kommt es entscheidend auf die Fettqualität an: Eine Anhebung von einfach ungesättigten Fettsäuren (MUFA) und von Omega-3-Fettsäuren, sowie eine Senkung des Omega-6-/Omega-3-Verhältnisses. Vor diesem Hintergrund werden bei der LOGI-Methode vor allem Oliven- und Rapsöl empfohlen. Diese Öle stehen gemeinsam mit Gemüse und Salaten die Basis der Ernährung dar.

Eine große Rolle spielen in der Ernährung nach der LOGI-Methode die **Eiweißzufuhr**: Fisch, Geflügel und Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte auf der tierischen sowie Nüsse

und Hülsenfrüchte auf der pflanzlichen Seite. Diese Nahrungsmittel können täglich in jede Mahlzeit – aber in moderaten Mengen – eingebaut werden. Erste Wahl bei Fleisch und Fleischwaren sind immer die fettarmen Varianten. Auch bei Milch und Milchprodukten sollte man die besonders fettreichen und sahnehaltigen Produkte meiden und die normalfetten (3,5% Fett) bevorzugen.

Wichtig sind Eiweißlieferanten mit hohem Anteil an Omega-3-Fettsäuren, um die Fettqualität günstig zu beeinflussen. Deswegen sollte der Seefisch (Makrele, Lachs etc.) durchaus fett sein. Und auch Nüsse sollten einbezogen werden. Sie gibt es sowieso nur in ihrer natürlichen Fettstufe.

In die vorletzte Stufe der stoffwechselfreundlichen LOGI-Ernährung wurden alle **Vollkornprodukte** (Vollkornbrot, Müsli, Kekse), Basmati- und brauner Reis sowie Nudeln bzw. Teigwaren aus Hartweizen verschoben. Das bedeutet für die Praxis, dass man sie zwar nicht aus der Ernährung verbannen muss, aber doch nur in Maßen essen sollte. Denn obwohl diese Lebensmittel nur einen mittleren Glykämischen Index aufweisen, erzeugen sie aufgrund ihres hohen

Kohlenhydratanteils bei der üblichen Portionsgröße eine relativ hohe Glykämische Last. Die meisten Getreideprodukte, vor allem Brot und Backwaren aus raffiniertem Mehl (Weißmehl), aber auch Kartoffeln, Süßwaren und alle mit Zucker gesüßten Getränke sind bei der LOGI-Pyramide hingegen in der Spitze positioniert. Davon sollte man selten bzw. so wenig wie möglich essen.

## Tagesplan als Beispiel

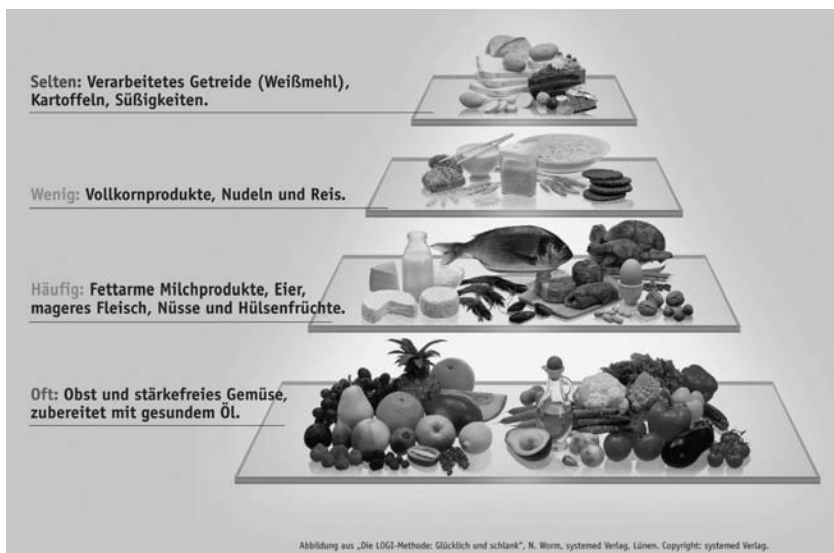
**Morgens:** Kräuterrührei mit Schinken und Tomaten oder Quarkspeise mit Beerenfrüchten.

Falls Zwischenmahlzeit: Naturbuttermilch, Nüsse oder ballaststoffreiches Obst.

**Warme Mahlzeit – der LOGI-Teller:** 50% Pflanzenstoffe min. 300 g, 40% Eiweiß ca. 200 g, ggf. 10% Beilage ca. 30 bis 40 g Rohware, bzw. 150 g Kartoffeln, ggf. Dessert: 1 Stück Käse (schließt den Magen).

**Kalte Mahlzeit:** 1 Scheibe Brot mit min. 200 g Pflanzenstoffe (Tomaten, Gurken) und 150 bis 200 g Eiweiß, z. B. fettarmer Aufschnitt, 1 bis 2 Eier oder Hüttenkäse.

Heike Lemberger  
Heinrich-Barth-Str. 5  
20146 Hamburg  
[www.activ-and-food.de](http://www.activ-and-food.de)



## Literatur

- Ludwig DS. Dietary glycemic index and obesity. J Nutr 2000;130: S280–283.
- Ebbeling CB, Leidig MM, Sinclair KB, Hangen JP, Ludwig DS. A reduced-glycemic load diet in the treatment of adolescent obesity. Arch Pediatr Adolesc Med 2003;157: S773–9.
- Jequier E. Pathways to obesity. Int J Obes Relat Metab Disord 2002;26: S12–7.
- Willett WC. Dietary fat plays a major role in obesity: no. Obes Rev 2002;3: S59–68.
- Worm N. Macht Fett fett und fettarm schlank? DMW 2002;127: S2743–2747.

und unter [www.prologi.org](http://www.prologi.org)