

Kohlenhydratarme Diäten wirksamer?

r -- Gardner CD, Kiazand A, Alhassan S et al. Comparison of the Atkins, Zone, Ornish, and LEARN diets for change in weight and related risk factors among overweight premenopausal women: the A TO Z Weight Loss Study: a randomized trial. JAMA 2007 (7. März

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Renato L. Galeazzi

Kommentar: Renato L. Galeazzi

Es ist zur Zeit ungeklärt, ob kohlenhydratarme Diäten bei gleicher Kalorienreduktion besser wirken als ausgeglichene oder fettarme Diäten. Die Datenlage ist wegen fehlender grosser und qualitativ hochstehender Studien «mager». Auch die Auswirkungen auf wichtige Stoffwechselvorgänge sind ungeklärt.

In Kalifornien wurden 311 25- bis 50-jährige Frauen mit einem Körpermassen-Index («body mass index», BMI) zwischen 27 und 40 (im Mittel etwa 32) nach dem Zufall einer von vier Diäten mit verschiedenem Kohlenhydrat-Anteil zugeteilt. Nach 12 Monaten war die (berechnete) Kalorienreduktion in allen Diäten vergleichbar. Die Gewichtsreduktion war unter der kohlenhydratärmsten Diät (Atkins) am grössten, wenn auch immer noch relativ gering, nämlich 4,7 kg. In den anderen Gruppen lag sie zwischen 1,6 und 2,6 kg. Blutlipide, Glukose, Insulin- und Blutdruck-Werte besserten sich unter der Atkins-Diät tendenziell mehr. Eine Ausnahme bildete das LDL-Cholesterin, welches anstieg.

Obwohl in dieser sorgfältigen Studie die klinische Wirkung mit minus 4,7 kg in 12 Monaten nicht gerade überwältigend ist, ist der statistische Unterschied hochsignifikant. Unter der kohlenhydratarmen Atkins-Diät war die Gewichtsabnahme doppelt so hoch wie unter der fettarmen Ornish-Diät, trotz vergleichbarer Kalorienreduktion. Zwei Umstände lassen einen aber aufhorchen: Erstens hätte die Wirkung gemäss berechneter Kalorienreduktion viel höher sein sollen (etwa minus 10 kg) und zweitens konnte keine Beziehung zwischen der Kohlenhydratdosis und der Wirkung gefunden werden. Die Frage bleibt, ob extreme Diätvorschriften einfach besser eingehalten werden.

Zusammengefasst von Renato L. Galeazzi