

Kohlenhydratarme Diät wirksamer als fettarme

r -- Bazzano LA, Hu T, Reynolds K et al. Effects of low-carbohydrate and low-fat diets: a randomized trial. Ann Intern Med 2014 (2. September); 161: 309-18

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Felix Schürch

Kommentar: Paolo M. Suter

In dieser randomisierten Studie aus New Orleans wurde die Wirkung einer kohlenhydratarmen Diät («low carb») mit einer fettarmen Diät («low fat») verglichen. 148 Personen mit einem BMI von 30 bis 45 (Durchschnittsalter 47 Jahre, 88% Frauen, 51% Schwarze) wurden in die Studie aufgenommen. Nach Zufall erhielten 75 von ihnen eine Diät mit einem maximalen täglichen Kohlenhydratanteil von weniger als 40% («low carb») und 73 eine Diät mit einem totalen Fettanteil von weniger als 30% («low fat»). Alle wurden regelmässig instruiert, sowohl individuell als auch in Gruppensitzungen. Zu Beginn, nach drei, sechs und zwölf Monaten wurden die Daten zur Nahrungsaufnahme aufgenommen (Anzahl Kalorien, Anteil an Faserstoffen, Kohlenhydraten, Fetten usw.), ebenso diejenigen zum Gewicht und den kardiovaskulären Risikofaktoren Blutfette, Blutdruck und Blutzucker.

Nach einem Jahr war die Gesamtzahl der täglich aufgenommenen Kalorien in beiden Gruppen vergleichbar. Die Gewichtsabnahme nach einem Jahr war in der «low carb»-Gruppe durchschnittlich um -3,5 kg (95% CI -5,6 bis -1,4 kg) grösser als in der «low fat»-Gruppe. In der «low carb»-Gruppe war das HDL-Cholesterin höher und der Gesamtcholesterin/HDL-Quotient niedriger als in der «low fat»-Gruppe, Blutdruck und Plasmaglukose unterschieden sich aber nicht.

Zusammengefasst von Felix Schürch

Gegensätzlicher könnte die Schlussfolgerung der beiden Studien nicht sein, und somit die Konfusion nicht grösser: Bazzano et al. glauben an eine «low carb»-Diät, Johnston et al. finden dagegen keinen Unterschied der Gewichtsreduktions-Erfolgsquote in Abhängigkeit von der Substratzusammensetzung. Beide präsentieren Daten, und die initiale Fragestellung scheint zum «Glaubensproblem» zu werden. Die Identifizierung und Definition der effektivsten Diätform ist seit Dekaden eine «Glaubensangelegenheit». Am Ende des Tages zählt einzig und allein – wie Johnston et al. auch bemerken – ob die Ernährungs-massnahmen nachhaltig umgesetzt werden können. Auch im Zeitalter der Molekularbiologie kann ein Gewichtsverlust nur durch eine negative Energiebilanz erreicht werden, am einfachsten durch weniger Essen und – sofern möglich – mehr Bewegung. Je nach Persönlichkeitscharakteristika, inklusive subjektiven Vorlieben und Ansichten, fällt es leichter, eine negative Energiebilanz durch eine Restriktion der Zufuhr eines bestimmten Substrates zu erreichen. Aber schliesslich gilt die Energiebilanz-Gleichung zum Glück für alle.

Paolo Suter