

Kohlenhydratarme Diäten: Energie-bilanz entscheidend

r -- Stern L, Iqbal N, Seshadri P et al. The effects of low-carbohydrate versus conventional weight loss diets in severely obese adults: one-year follow-up of a randomized trial. *Annals of Internal Medicine* 2004 (18. Mai); 140: 778-85

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Christoph Stettler

Kommentar: Paolo M. Suter

Studienziele

Auch in dieser Studie wurde eine «low-carb»-Diät mit einer herkömmlichen fettarmen und kalorienreduzierten «low-fat»-Diät verglichen. Früher publizierte 6-Monats-Resultate dieser Studie hatten eine stärkere Gewichtsreduktion in der «low-carb»-Gruppe gezeigt. Die aktuelle Publikation beschreibt nun die Resultate nach 12 Monaten. **Methoden**

132 adipöse Patienten (BMI von 35 kg/m² und mehr), 83% mit Diabetes oder metabolischem Syndrom) wurden randomisiert entweder einer «low-carb»-Diät oder einer konventionellen «low-fat»-Diät zugeordnet. Die «low-carb»-Gruppe wurde einzig angehalten, den Kohlenhydratanteil unter 30 g täglich zu reduzieren. Die «low-fat»-Gruppe sollte primär die Energiemenge um 500 kcal täglich reduzieren und dabei weniger als 30% Fett einnehmen. Primärer Endpunkt war der Gewichtsverlust nach einem Jahr.

Ergebnisse

Nach einem Jahr betrug der mittlere Gewichtsverlust in der «low-carb»-Gruppe 5,1 kg verglichen mit 3,1 kg in der «low-fat»-Gruppe (Differenz 1,9 kg). Nach 6 Monaten hatte noch ein statistisch signifikanter Unterschied zwischen den beiden Gruppen bestanden, welcher sich nun über die zweiten 6 Monate reduzierte. Dies beruht auf der Tatsache, dass die «low-carb»-Gruppe stagnierte, während die «low-fat»-Gruppe kontinuierlich weiter an Gewicht abnahm. Nach einem Jahr wurden statistisch signifikante Unterschiede nur bezüglich den Triglyceriden und dem HDL-Cholesterin beobachtet, wobei in der «low-carb»-Gruppe günstigere Werte vorlagen.

Schlussfolgerungen

Nachdem nach 6 Monaten eine stärkere Gewichtsabnahme unter einer kohlenhydratarmen Diät festgestellt worden war, fand sich nach einem Jahr nur noch ein geringer und statistisch nicht signifikanter Unterschied zwischen der kohlenhydratarmen und der fettarmen Diät.

Zusammengefasst von Christoph Stettler

«What goes around comes around». Obwohl nichts Neues, erleben wir in Anbetracht der Adipositas-Pandemie ein Aufleben der kohlenhydratarmen Diäten. In der Euphorie wird jedoch vergessen, dass zur Reduktion des Körpergewichts ein Energiedefizit benötigt wird und dass eine kohlenhydratarme Ernährung kein Ersatz für eine Lebensstiländerung darstellt. Entsprechend zeigte auch eine der Studien bei isoenergetischer Ernährung durch eine Einschränkung der

Kohlenhydrate keinen gewichtsreduzierenden Effekt. Auch wenn durch eine geringe Zufuhr an Kohlenhydraten eine die Lipidoxidation fördernde metabolische Konstellation eintritt, muss trotzdem für eine Gewichtsreduktion ein Energiedefizit vorliegen. Dieses Energiedefizit setzt sich idealerweise aus Kohlenhydraten und Fetten zusammen. Eine Kalorie ist eine Kalorie - und zwar unabhängig vom Substrat.

Paolo M. Suter