

Going low-carb? Pick the right proteins

Übersetzung von Rotraud Foitzik

Möchten Sie nur wenig Kohlenhydrate essen? Dann achten Sie auf die richtigen Proteine.

Ernährungspläne mit nur wenig Kohlenhydraten (Low Carb), wie die Atkins Diät, waren einmal so populär, dass sie die Titelseiten der Newsweek und anderer Zeitschriften zierte. Einige Experten verfochten diese Methode als die Beste, Gewicht zu verlieren. Andere verdammt sie als eine Methode, mit der man einerseits vielleicht Pfunde loswerden kann, die aber andererseits auch zu Arterienverkalkung führt und damit ein Gesundheitsrisiko darstellt.

Nun haben einige randomisierte kontrollierte Studien - Maßstab aller medizinischer Forschungen – gezeigt, dass Diäten mit wenig Kohlenhydraten im Vergleich zu denen mit wenig Fett genauso gut geeignet sind Gewicht zu verlieren, wenn nicht sogar besser. Wie aber schneiden sie in Bezug auf die langfristige Gesundheit ab?

Die meisten ‚Low-Carb‘ Diäten liefern mehr Eiweiß und Fett, als normale oder ‚fettarme‘ Diäten. Wir wissen, dass es gute und nicht so gute Fette und Kohlenhydrate gibt. Könnte das Gleiche eventuell auch auf Proteinquellen zutreffen? Falls ja, dann könnte die Art des Proteins, die in einer Ernährung vorherrscht, genauso die Gesundheit beeinflussen, wie die Art und die Menge der Kohlenhydrate und Fette.

Ein neuer Beweis

Forscher der Harvard Schule für öffentliches Gesundheitswesen (Harvard School for Public Health), haben seit Mitte der 80er Jahre 85.000 Krankenschwestern und 45.000 Mediziner beobachtet. Alle paar Jahre füllen die Teilnehmer Fragebögen zu ihrem genauen Ernährungsverhalten aus und geben Informationen zu ihrem derzeitigen gesundheitlichen Zustand. Diese Fülle an Daten bietet einen Einblick in die Langzeitwirkung verschiedener Low-Carb Diäten.

In einer Studie bewerteten die Forscher alle Proteinquellen, die von den Krankenschwestern gegessen wurden: rotes Fleisch, Geflügel, Fisch, Milchprodukte, Eier, Nüsse und Bohnen.

Die Ergebnisse:

- je mehr Protein aus rotem Fleisch gegessen wurde, desto größer war die Wahrscheinlichkeit einer Herzerkrankung.
- Frauen, die täglich im Durchschnitt zwei oder mehr Portionen mit rotem Fleisch aßen hatten ein um 30% höheres Risiko, dass sich ein Herzleiden entwickeln würde, als die Frauen, die eine oder weniger Portionen täglich aßen.
- Der Austausch einer Fleischportion mit einer, die aus Nüssen bestand, reduzierte das Risiko um 30%.

In einer gesonderten Studie bewerteten die Forscher sowohl die Menge der aufgenommenen Kohlenhydrate in der Ernährung, als auch die Hauptquellen des gegessenen Proteins.

Unter den Krankenschwestern und Medizinerinnen hatten diejenigen, die 20 Jahre und länger eine Ernährung mit wenig Kohlenhydraten aber viel tierischem Eiweiß befolgten, im Verhältnis zu einer ‚normalen‘ Ernährung, eine 23% höhere Wahrscheinlichkeit in diesem Zeitraum zu sterben. Diejenigen, die wenig Kohlenhydrate, aber viel pflanzliches Eiweiß aßen, hatten ein um 20% verringertes Risiko in dieser Zeit zu sterben.

Zusammenfassung

Der Körper verstoffwechselt das Protein aus Schweinekoteletts auf die gleiche Art, wie das aus Erdnüssen. Der Unterschied besteht in dem gesamten ‚Protein-Paket‘ – den Fetten, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Nährstoffen, die automatisch zusammen mit dem Protein aufgenommen werden. Diese beiden Harvard-Studien unterstützen eine immer größer werdende Anzahl an Beweisen, dass pflanzliche Eiweißquellen der bessere Weg für eine langfristige Gesundheit sind.

Wenn Sie übergewichtig sind, kann ein Gewichtsverlust alles verbessern, angefangen vom Blutdruck bis hin dazu, wie Sie sich fühlen. Wenn Sie jedoch die falsche Methode wählen, könnte nicht nur der Taillenumfang schrumpfen, sondern auch die Zahl der Geburtstage, die Sie feiern können. Anstatt also Speck und Eier zum Frühstück, einen Burger am Mittag und ein Steak am Abend zu essen, kann die Veränderung mehr pflanzliches Eiweiß zu essen Ihnen möglicherweise dabei helfen frei von Herzerkrankungen zu bleiben und länger zu leben.

September 2011