

8 TAGE LOW CARB HIGH FAT



Maiko Kerner, Prof. Dr. Jürgen Vormann

GU

Zunehmen trotz Fettreduzierung

Obwohl der Anteil von Fett in der Nahrung in den vergangenen Jahrzehnten abgenommen hat, nahm die Zahl der Übergewichtigen zu. Es liegt deshalb nahe zu überlegen, ob wirklich das Fett ursächlich für Übergewicht ist oder ob es nicht vielmehr die verzehrten Kohlenhydrate - insbesondere der hohe Zuckerkonsum - sind, die uns dick werden lassen.

Diese Überlegungen finden auch in der Wissenschaft zunehmend Beachtung. Mehrere Untersuchungen haben inzwischen gezeigt, dass die Empfehlung einer fettarmen Ernährung nicht auf fundierten wissenschaftlichen

Erkenntnissen beruhte. In der Folge ist in den US Dietary Guidelines des Jahres 2015 keine Obergrenze für die Fettzufuhr mehr angegeben worden. Da es aber über Jahrzehnte ins Allgemeinwissen übergegangen ist, dass eine fettreiche Ernährung ungesund ist und dick macht, wird bis heute der Verzicht auf Fett häufig als einzig sinnvolle Methode zum Abnehmen propagiert. Grundlage dieses Irrtums ist unter anderem eine falsche Interpretation von Daten aus den 1950er-Jahren. Damals wurde erkannt, dass hohe Fettwerte im Blut ein gesundheitlicher Risikofaktor sind. Es lag also nahe, die Fettzufuhr zu verringern. Tatsächlich führt eine streng

fettarme Diät bei vorher krankhaften Werten zu einer Verbesserung der Blutfettwerte und auch zum Abnehmen. Allerdings muss dabei bedacht werden, dass jede Art der Kalorienreduktion zu Gewichtsverlust führt.

DER JO-JO-EFFEKT

Zudem zeigte sich, dass nach dem Ende einer fettarmen Diät bei einem Rückfall in die vorher üblichen Ernährungsgewohnheiten das verlorene Gewicht schnell wieder zugelegt wird. Oft wird das Anfangsgewicht sogar noch getoppt. Bei der nächsten und übernächsten Diät tritt dann der sogenannte Jo-Jo-Effekt ein. Und statt einer langfristigen Gewichtsabnahme

kommt es sogar zu einer
Gewichtszunahme.



Das Aus für den Jo-Jo-Effekt: Bei konsequenter LCHF-Ernährung kommen die Pfunde nicht wieder.

Die Atkins-Diät

Eine Diät, die sich im Gegensatz zur

damaligen und teilweise bis heute herrschenden Lehrmeinung befand, ist seit den 1960er-Jahren mit dem Namen Atkins verbunden. Der amerikanische Kardiologe und Ernährungswissenschaftler Dr. Robert Atkins entwickelte eine Ernährungsform, die auf einem hohen Fettanteil bei gleichzeitig extremer Reduzierung der Kohlenhydrate basiert. Die Kohlenhydratmenge begrenzte er auf täglich nur fünf Gramm in der Anfangsphase der Umstellung. Obwohl in vielfacher Hinsicht erfolgreich, wurde diese Diät von der medizinischen Fachwelt als gefährlich und langfristig auch gesundheitsschädigend abgelehnt. Neuere Erkenntnisse haben jedoch dazu