



+ + + TOPMELDUNGEN + + +

Herzinfarkt: Kohlenhydrate »schlimmer« als gesättigte Fettsäuren

Im Streit um die Frage, welche Ernährung vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Übergewicht schützt, zeichnet sich die lang ersehnte Wende ab. Darauf deutet ein Editorial des Harvard-Forschers Frank Hu hin, veröffentlicht im renommierten American Journal of Clinical Nutrition. Darin findet sich eine ganze Reihe von belastbaren Hinweisen, die aufzeigen, wie kontraproduktiv die Ernährungsberatung nach den DGE-Regeln ist.

Frank Hu ist nicht irgendwer, er arbeitet und forscht an der Harvard Medical School in Boston und ist unter anderem an der Nurses Health Studie beteiligt. In seinem Editorial widmet er sich der Frage, ob raffinierte Kohlenhydrate »schlimmer« für die Gesundheit sind als gesättigte Fettsäuren. Anlass ist die Studie einer dänischen Arbeitsgruppe, die im Rahmen einer Modellrechnung untersucht hatte, wie sich das Herzinfarktrisiko bei rund 54.000 Dänen ändern würde, wenn sie einen Teil der gesättigten Fette durch Kohlenhydrate ersetzen würden, so wie es jahrzehntelang zur Infarktprophylaxe empfohlen wurde. Ergebnis der theoretischen Berechnungen: Werden fünf Prozent der gesättigten Fette durch hoch glykämische Kohlenhydrate ersetzt, steigt das relative Infarktrisiko signifikant um 33 Prozent. Die Autoren betonen zwar auch, dass der Austausch durch niederglykämische Kohlenhydrate das Risiko senken würde, der Effekt war jedoch nicht signifikant.

Dazu schreibt Hu, angesichts dieser und anderer Studien sowie aufgrund der steigenden Zahl von Adipösen und Typ-2-Diabetikern sei es »nötig, das dominierende Diät-Herzinfarkt-Paradigma sowie die damit verbundenen Ernährungsempfehlungen zu überdenken, insbesondere die Strategie, Fette beziehungsweise gesättigte Fettsäuren durch Kohlenhydrate zu ersetzen«. Zwar habe man komplexe Kohlenhydrate lange für gesund gehalten, doch würden viele komplexe Kohlenhydrate, wie etwa Weißbrot, höhere glykämische Reaktionen hervorrufen als einfache Zucker. »Daher ist der Begriff komplexe Kohlenhydrate nicht geeignet, um die Qualität von Kohlenhydraten zu beschreiben.«

Sinnvoller seien der Ballaststoffgehalt, der glykämische Index und die glykämische Last. Angesichts der Tatsache, dass die meisten in westlichen Ländern verzehrten Kohlenhydrate hoch glykämisch sind (Weißbrot, Gebäck, süße Getränke) und angesichts der Diabetes- und Adipositasepidemie »sollte es oberste Priorität im öffentlichen Gesundheitswesen haben, den Verzehr raffinierter Kohlenhydrate zu senken«. Am besten sei, man ersetze sie durch ungesättigte Fettsäuren und gesunde Proteine – die LOGI-Methode lässt herzlich grüßen.

Hu, F: Are refined carbohydrates worse than saturated fats? American Journal of Clinical Nutrition 2010;91:1541-1542 und Jakobsen, MU et al: Intake of carbohydrates compared with intake of saturated fatty acids and risk of myocardial infarction: importance of glycemic index. American Journal of Clinical Nutrition 2010;91:1764-1768

+ + + KURZ GEMELDET + + +

Mehr Infarkte bei metabolischem Syndrom

Die INTERHEART-Studie umfasst rund 27.000 Menschen in 52 Ländern. In ihrer jüngsten Veröffentlichung gingen die Autoren der Frage nach, ob Teilnehmer mit einem metabolischen Syndrom tatsächlich ein höheres Infarktrisiko aufweisen.

Es zeigte sich, dass in allen Regionen und bei allen Ethnien das Herzinfarktrisiko je nach Definition um das 2,2- bis 2,7-Fache stieg, wenn ein metabolisches Syndrom vorlag. Ähnliche Risikoerhöhungen fanden sich bei Diabetikern und Hochdruckpatienten.

Mente, A et al: Metabolic syndrome and risk of acute myocardial infarction. Journal of the American College of Cardiology 2010;55:2390-2398

+++ TOPMELDUNGEN +++



Stopp Diabetes: Dem Diabetes genussvoll den Schrecken nehmen

»Sie müssen abnehmen! Sie müssen sich mehr bewegen! Sie müssen Ihren Lebensstil ändern!« Typ-2-Diabetiker kennen diese Anforderungen nur zu gut. Diese drei Empfehlungen sind in der Tat das effektivste Mittel, um einen Typ-2-Diabetes an der Wurzel zu packen: um ihm vorzubeugen oder um gut mit ihm zu leben.

Die derzeit geltenden Ernährungsempfehlungen machen es den Betroffenen allerdings schwer, denn sie sollen viele Kohlenhydrate (und wenig Fett) essen. Damit sitzen sie jedoch in der Insulinfalle, denn viele Kohlenhydrate führen zu hohen Insulinspiegeln und die behindern das Abnehmen und belasten den Stoffwechsel.

Wie gut, dass es eine effektivere und genussvollere Alternative gibt: Essen nach der LOGI-Methode ist wirkungsvoller als die übliche Diät, es schmeckt besser, sättigt länger und erleichtert das Abnehmen. Wer die Kohlenhydrate reduziert und dafür etwas mehr Eiweiß und gesunde Fette isst, benötigt weniger Insulin, hat bessere Blutzuckerläufe und nimmt leichter ab. Zugleich sinken die Blutfettwerte, und das »gute« HDL-Cholesterin steigt an. Auch das metabolische Syndrom reagiert sehr gut auf diese Ernährungsumstellung.

Wie sich die LOGI-Ernährung bei Typ-2-Diabetes und metabolischem Syndrom in die Praxis umsetzen lässt, zeigt unser neuer Ratgeber »Stopp Diabetes!«. Die Diabetesberaterin Katja Richert und die Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Gonder haben dafür leicht verständliche Infos, viele praktische Tipps und alltagstaugliche Rezepte zusammengestellt, frei nach dem Motto: Raus aus der Insulinfalle mit der LOGI-Methode!

iLOGI: Die erste LOGI-Rezept-App ist da

Immer dabei: 30 köstliche original LOGI-Rezepte jederzeit griffbereit auf dem iPhone oder iPad. Für alle, die Spaß an Dr. Nicolai Worms LOGI-Methode haben und natürlich für alle, die gerne gut und gesund essen.

Welchen LOGI-Nachtisch könnte ich heute zubereiten? Was kaufe ich für unser LOGI-Abendessen ein? Eine neue Applikation für Apples iPhone und iPad liefert 30 original systemed-LOGI-Rezepte für Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts. Jedes Rezept ist bebildert und lässt sich ganz einfach nach Schlagworten wie Fisch, Rind, Vegetarisch, Geflügel, Fruchtiges etc. sortieren oder für den Einkauf in eine Extraliste kopieren.

Außer einem appetitlichen Rezeptfoto, der Zutatenliste und der Zubereitungsanleitung sind die wichtigsten Nährwerte pro Portion aufgelistet. Auch die aktuelle LOGI-Pyramide hat man mit dieser App bei Bedarf jederzeit im Blick!

Erhältlich ist die erste iLOGI-App im iTunes Store (siehe unten). Die Vollversion kostet 2,39 Euro. Zum Reinschnuppern und Kennenlernen bietet der iTunes Store die kostenlose Version iLOGI Lite mit 6 der 30 systemed-Originalrezepte aus der Vollversion. Das erste iLOGI-App ist übrigens nur ein Anfang: iLOGI wird in mehreren Schritten zu einem umfangreichen Rezeptfundus ausgebaut. So wird LOGIessen noch einfacher.

<http://itunes.apple.com/de/app/iLOGI-the-recipe-app/id373770326?mt=8>





+ + + AKTUELLES + + +

Kräuter und Gewürze verhindern Problemstoffe bei der Fleischzubereitung

Fleisch und andere eiweißreiche Lebensmittel genießen bei der LOGI-Methode einen hohen Stellenwert. Da bei der Erhitzung von Fleisch, Geflügel und Fisch jedoch auch gesundheitsschädliche Substanzen entstehen, erhebt sich die Frage, wie dem begegnet werden kann. Was unsere Vorfahren »instinktiv« herausfanden und was Köche und Metzger seit Generationen tun, wurde nun in einer Studie bestätigt: Das Würzen von Fleisch reduziert die Menge problematischer Erhitzungsstoffe drastisch.

Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das seine Speisen erhitzt. Dabei entstehen Aromen und Röststoffe, potenziell schädliche Bakterien werden abgetötet und die Struktur der Lebensmittel wird aufgelockert, sodass sie leichter verdaulich werden und ihre wertvollen Inhaltsstoffe vom Körper besser aufgenommen werden können. Allerdings entstehen bei hohen Temperaturen, wie etwa beim Braten, auch unerwünschte Substanzen. Einige werden vom Körper aufgenommen und können über die Jahre beispielsweise zu Entzündungsprozessen beitragen. Einer dieser Problemstoffe ist Malondialdehyd, kurz MDA, der als gefäß- und zellschädigend gilt.

Ein kalifornisches Wissenschaftlerteam bestätigte kürzlich, dass das Würzen von Fleisch eine einfache und sehr effektive Möglichkeit ist, die MDA-Bildung beim Braten zu reduzieren.

Hackfleisch wurde entweder nur gesalzen oder zusätzlich mit einer Mischung aus Pfeffer, Nelken, Zimt, Oregano, Rosmarin, Ingwer, Paprika und Knoblauch gewürzt (fünf Prozent Zusatz), dann gebraten und von elf Freiwilligen verspeist. Gemessen wurden sowohl die MDA-Gehalte in den »Buletten« als auch im Blut und im Urin der Testpersonen. Die Gewürze reduzierten die MDA-Bildung im Fleisch um 70 Prozent.

Während der MDA-Gehalt im Blut der Freiwilligen nach dem ungewürzten Hackfleisch angestiegen war, sank er nach dem Genuss des gewürzten Fleisches sogar leicht ab. Nach dem Verzehr des gewürzten Fleisches fand sich zudem 40 Prozent weniger MDA im Urin der Testesser. Dies zeigt, dass Fleisch durch Gewürze nicht nur wohlschmeckender und bekömmlicher wird, sondern auch gesünder.

Li, Z et al.: Antioxidant-rich spices added to hamburger meat during cooking results in reduced meat, plasma, and urine malondialdehyde concentrations. American Journal of Clinical Nutrition 2010;91:1180-1184

+ + + KURZ GEMELDET + + +

Mehr Milchfett, weniger Infarkte

Noch immer wird Milchfett aufgrund seines hohen Gehalts an gesättigten Fettsäuren für schädlich gehalten und zur Herzinfarktprophylaxe Magermilch für Jung und Alt empfohlen. Die wissenschaftliche Evidenz zeigt ein völlig anderes Bild, denn Langzeitbeobachtungsstudien ergaben mehrheitlich, dass ein hoher Konsum von Milchfett mit geringeren Cholesterinwerten, seltenerem Auftreten eines metabolischen Syndroms und mit einem verminderten Infarktrisiko einhergeht. Daher darf, wer nach der LOGI-Methode isst, auch vollfette Milchprodukte genießen.

Die jüngste Studie zu diesem Thema stammt aus Schweden, wo man sich nicht auf die Befragung der rund 1.000 Teilnehmer verließ, sondern ihr Blut auf das Vorhandensein spezieller Fettsäuren untersuchte, die spezifisch für Milchfett sind (gesättigte C15- und C17-Fettsäuren). Damit steht ein valider Biomarker für die konsumierte Milchfettmenge zur Verfügung. Je höher der C15- und C17-Anteil im Blut war, also je mehr Milchfett konsumiert wurde, desto geringer war das Risiko für einen ersten Herzinfarkt. Dieses Ergebnis galt für Männer im Trend, für Frauen war es signifikant. Eine Aufschlüsselung in verschiedene Milcherzeugnisse ergab ein signifikant geringeres Infarktrisiko beim höchsten Käseverzehr sowie bei den Männern beim höchsten Verzehr von fermentierten Milchprodukten.

Warensjö, E et al: Biomarkers of milk fat and the risk of myocardial infarction in men and women: a prospective, matched case-control study. American Journal of Clinical Nutrition 2010, online Publikation vom 19. Mai

Diabetes und Prä-Diabetes erhöhen Krebsrisiko

Diabetes tut nicht weh und kann dennoch fatale Folgen haben. Auch die Vorstufen der Zuckerkrankheit wie etwa eine gestörte Glukosetoleranz gehen schon mit erhöhten Risiken für andere Erkrankungen einher. Anhand 17 europäischer Studienpopulationen zeigt eine finnische Studie nun auf, dass das Krebsrisiko parallel zum 2-Stunden-Blutzuckerwert nach einer Glukosebelastung steigt.

Gut 26.000 Männer und 20.000 Frauen unterschiedlicher Altersgruppen waren in 17 Studien einem oralen Glukosetoleranztest unterzogen worden. Dazu muss eine bestimmte Traubenzuckermenge in Wasser gelöst getrunken werden, um dann über zwei Stunden regelmäßig den Anstieg der Blutzuckerwerte zu messen. Dieser Test zeigt, ob der Zuckerstoffwechsel normal ist, ob bereits eine Diabetesvorstufe vorliegt oder gar ein manifester Typ-2-Diabetes-mellitus. Die Auswertung der 17 europäischen Studien fand eine erhöhte Krebssterblichkeit mit steigenden Glukosetestwerten. Bei den Männern betraf dies vor allem Magen-, Darm- und Leberkrebs, bei den Frauen Leber- und Bauchspeicheldrüsenkrebs. Grund genug, rechtzeitig etwas gegen den (Prä-)Diabetes zu tun und auf LOGI-Ernährung umzusteigen.

Zhou, XH et al: Diabetes, prediabetes and cancer mortality. Diabetologia 2010, online Publikation vom 21. Mai

+++ PARTNERPRODUKTE +++

LOGI-Brot mit nur 5 Prozent Kohlenhydraten

Manchen Menschen fällt es schwer, auf größere Brotmengen zu verzichten. Kohlenhydratreduzierte Brote können dann helfen, die Lust auf Brot mit einer kohlenhydratverminderten Ernährung zu verbinden.

Dafür ist es jedoch wichtig, dass der Kohlenhydratgehalt tatsächlich deutlich unterhalb dem üblicher Brote (40 bis 55 Prozent) liegt und dass das Low-Carb-Brot dennoch schmeckt und gut bekömmlich ist. Produkte, die dieses Kriterium erfüllen, können im Rahmen des LOGI-Partnerprogramms das LOGI-Siegel beantragen und damit werben. So wie die Brotbackmischung aus dem Hause Konzelmans Original »Kraftkornbrot«, die gemeinsam mit Dr. Nicolai Worm und der Hochschule Wädenswil entwickelt wurde.

Hauptbestandteil der Mischung sind Sonnenblumenkerne, daneben enthält sie Mandelmehl, Weizenkleber, Sesam, Leinsaat und Trockenhefe. Daraus lässt sich ein auf weniger als fünf Prozent Kohlenhydrate reduziertes, kompaktes Brot backen, das aufgrund seines hohen Eiweißgehaltes (25 Prozent) sehr gut sättigt. 100 Gramm liefern 326 kcal, wobei rund 63 Prozent der Kalorien aus hochwertigen pflanzlichen Fetten und gut 30 Prozent aus Eiweiß stammen, sodass lediglich sechs Prozent der Kalorien auf Kohlenhydrate entfallen.

Zubereitungshinweise, weitere Infos und Bestellmöglichkeiten: http://www.shop.konzelmans.de/product_info.php?info=p231_Kohlenhydratarme-Low-Carb-Brotbackmischung-Kraftkornbrot-Konzelmans-Original.html



+++ FEEDBACK +++

Kleinere Kleider und ein Dorf im LOGI-Wahn

Die LOGI-Buchautorin und Ernährungsberaterin Heike Lemberger erhielt von einer ehemaligen Kursteilnehmerin eine Mail aus einem norwegischen Dorf, wohin diese inzwischen ausgewandert war.

Die begeisterte LOGI-Anwenderin schreibt darin unter anderem: »Ich wollte Ihnen schon lange einmal danken, für die Veränderung, die Ihr Kurs mir geboten hat. Ich besitze keine Waage und kann deswegen nichts zu verlorenen Kilos sagen, aber ich bin von Kleidergröße 50 jetzt bei 36/38 angekommen. Und natürlich sehr glücklich darüber. Der Prozess hat ... etwa drei Jahre gedauert. Und ich kann mit der LOGI-Methode ausgezeichnet leben, ohne irgendwas zu vermissen.«

Doch damit nicht genug. Die Neu-Norwegerin schreibt weiter: »Da ich an einem sehr zentralen Ort arbeite, ... haben alle meine Gewichtsreduktion über die Jahre verfolgt. Erst wurden heimlich meine Kollegen gefragt, ob ich krank wäre oder wieso ich so abgenommen hätte.« Doch weil sie so putzmunter wirkt, wird sie bald ganz direkt gefragt, was sie gemacht hat. Nachdem sie ihr »Geheimnis« gelüftet hat, sind jetzt »viele von den Bewohnern hier in meinem Dorf angesteckt worden und versuchen fröhlich die LOGI-Methode. Vielen Dank für Ihre Hilfe in ein neues Wohlfühlleben.«



+ + + LOGI-REZEPT DES MONATS + + +

Francas LOGI-Taboulé



Zutaten für 2 Portionen

- 250 g Blumenkohl
- 1 Möhre
- ½ gelbe Paprikaschote
- 100 g Salatgurke
- 2 Strauchtomaten
- 6–8 Minzeblättchen
- ½ Bund glatte Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 75 g Fetakäse
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 2 Chicorée
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Blumenkohl putzen, waschen und fein raspeln. Die Blumenkohlraspel in ein Sieb geben und leicht salzen. Über einer Schüssel oder einem Topf hängend 30 Minuten durchziehen lassen. Auf diese Weise gelingt es, das Wasser aus dem geraspelten Blumenkohl zu ziehen.

In der Zwischenzeit die Möhre und die Paprika putzen, waschen und jeweils fein würfeln. Die Gurke schälen, die Tomaten waschen. Jeweils mit einem Löffelchen die Kerne herauskratzen und die Gemüse in sehr kleine Würfel schneiden. Minze und Petersilie kurz abrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Den Blumenkohl in ein angefeuchtetes Küchentuch geben und die restliche Flüssigkeit auspressen. Blumenkohl, Möhre, Paprika, Gurke, Tomate und die Kräuter in einer Salatschüssel mischen. Den Knoblauch abziehen und über den Salat pressen. Den Feta fein zerbröckeln und auf den Salat streuen. Alles locker vermengen.

Für das Dressing 1 Prise Salz unter Rühren im Zitronensaft lösen. Das Öl zugeben und kräftig unterschlagen. Das Dressing erst unmittelbar vor dem Servieren über den Salat gießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Chicoréeblätter kalt abrausen und als »Löffel« dazu servieren.

Der LOGI-Trick: Statt Bulgur oder Couscous bilden Blumenkohlraspel die Basis des LOGI-Taboulé. Gegessen wird mit Chicoréeblättern anstelle von Brot, wie in Vorderasien üblich. Daraus resultiert ein Spareffekt von 75 Prozent der Kohlenhydrate pro Portion.

Nährwerte

Eine Portion Francas Taboulé (430 g): ca. 303 kcal, 14 g Eiweiß (19 E%), 21 g Fett (60 E%), 16 g Kohlenhydrate (21 E%). Dieser Salat liefert nur 60 kcal pro 100 g.

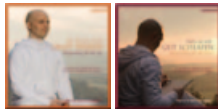
Kosten: Pro Portion etwa 1,90 Euro.

+ + + NEUERSCHEINUNGEN + + +

Druckfrisch im Handel



Das Hatha Yoga Lehrbuch.
Sampoorna Hatha Yoga,
Perfektion in Bewegung.
Die 150 schönsten Übungen.
Marcel Anders-Hoepgen
978-3-927372-53-5
29,95 EUR



Audio-CDs von
Marcel Anders-Hoepgen

- Kraft tanken.
Entspannung für den Tag.
Geführte Meditation.
978-3-927372-61-0
9,95 EUR
- Gut schlafen.
Entspannung für die Nacht.
Geführte Meditation.
978-3-927372-62-7
9,95 EUR



Stopp Diabetes!
Raus aus der Insulinfalle
dank der LOGI-Methode.
Katja Richert,
Ulrike Gonder
978-3-927372-56-6
16,95 EUR



66 Ernährungsfallen
... und wie sie mit Low-Carb
zu vermeiden sind.

- in typischen Alltags-
situationen
- für Büro und Freizeit
- mit Einkaufsführer
im Supermarkt
- mit ausführlichem
Restaurant-Guide

Petra Linné,
Barbara Gassert
978-3-927372-55-9
15,95 EUR



LOGI-METHODE.
Das LOGI-Menü.
Logisch kombiniert:
50 Vorspeisen,
50 Hauptgerichte, 50 Desserts.
Franca Mangiameli
978-3-927372-60-3
29,95 EUR



Natürlich verhüten
ohne Pille.
Anita Heßmann-Kosaris
978-3-927372-63-4
14,95 EUR



- FÜR FACHKREISE
1:1 VORTRAG

LOGI-METHODE.
Die LOGI-Akademie. LOGI lehren – LOGI verstehen.
Ein Leitfaden zur Patientenschulung
und zum Selbststudium.

Präsentationsaufsteller zur 1:1-Beratung, 52 Blatt.

Franca Mangiameli
978-3-927372-59-7 — 48,00 EUR

Unsere Premiumpartner



Concordia Wellness & Spa Hotel
In Pfalzen 8 · 87534 Oberstaufen
eMail: info@concordia-hotel.de
www.concordia-hotel.de



Nesselwang Marketing GmbH
Lindenstr. 16 · 87484 Nesselwang
eMail: info@nesselwang.de
www.nesselwang.de



Reha-Klinik Überruh
Kapfweg 1 · 88316 Isny/Allgäu
eMail: info@rehaklinik-ueberruh.de
www.rehaklinik-ueberruh.de



RuckZuckFit.de Franchisezentrale
Lerchenbergstr. 113 · 06886 Luth. Wittenberg
eMail: info@RuckZuckFit.de
www.RuckZuckFit.de



TerraSana LIFE AG
Hauptsitz der Gesellschaft
Große Bäckerstr. 7 · 20095 Hamburg
eMail: susanne.bader@terrasanalife.de
www.terrasanalife.de

Impressum

systemed Verlag
Kastanienstraße 10 · 44534 Lünen
Telefon: 02306 63934
Telefax: 02306 61460
eMail: info@systemed.de
www.systemed.de

Fragen zum Inhalt bitte an:
Ulrike Gonder
Telefon: 06126 951795
eMail: ugonder@aol.com



systemed
gut zu wissen