

## Im Vergleich mit herkömmlicher Reduktionskost

### Low-Carb-Diät baut Fett schneller ab

Quelle: *Hepatology* 48 (2008), 1487-1496

**21.01.09 - Eine Reduktionsdiät, die vor allem arm an Kohlenhydraten ist, verbrennt mehr überschüssiges Fett in der Leber als eine niedrig-kalorische Ernährung, die alle Nährstoffe berücksichtigt.**

Um die Effekte verschiedener Diäten auf den Glucose-Stoffwechsel besser beurteilen zu können, untersuchten Forscher um Dr. Jeffrey Browning von der University of Texas 14 übergewichtige oder adipöse Patienten.



Protein und Fett sind - in Maßen - erlaubt, Kohlenhydrate sollten gemieden werden - das ist das Prinzip der populären "Low-carb"-Diäten. Foto: Gabi Schoenemann / pixelio.de

Nach randomisierter Zuteilung sollten die Teilnehmer sich entweder allgemein kalorienreduziert ernähren oder aber insbesondere auf Kohlenhydrate verzichten. Sieben normalgewichtige Personen mit normaler Ernährung dienten als Kontrollgruppe. Mit Hilfe von NMR-Spektroskopie (Magnetresonanzspektroskopie) fanden die Forscher heraus, dass die Patienten bei Restriktionskost rund 40 Prozent ihres Glucose-Bedarfs aus Glycogenspeichern der Leber deckten.

Die Teilnehmer der Low-Carb-Gruppe hingegen bezogen nur 20 Prozent der Glucose aus Glycogen. Stattdessen wurden in der Leber abgelagerte Fette - vor allem Triglyceride - abgebaut.

"Anstatt immer mehr Medikamente gegen Adipositas und daraus resultierende Erkrankungen zu entwickeln, könnte eine optimierte Ernährung helfen, diese Krankheiten zu behandeln und zu managen - oder sie überhaupt erst verhindern", betont Browning. In einer Folgestudie möchte er mit seinem Team nun untersuchen, ob eine Low-Carb-Diät Patienten mit nicht-alkoholischer Fettleber helfen könnte.

Aus **ÄRZTLICHE PRAXIS** 22.01.2009