

# Kohlenhydratreduzierte Ernährung bei Typ-2-Diabetes

## Erfahrungen aus der Überruh

text Sarah Mohr, Dr. Thomas Bösch



Die Rehaklinik Überruh verzeichnet bereits seit rund elf Jahren mit der LOGI®-Methode, also einer kohlenhydratreduzierten Ernährung, gute Erfolge in der Diabetes-therapie und der Gewichtsabnahme.<sup>[2]</sup>

Eine kohlenhydratreduzierte Ernährung ist für Patienten mit Typ-2-Diabetes neben der Bewegungstherapie eine effektive Methode um den Blutzuckerspiegel auf einem niedrigen Niveau zu halten, HbA1c und Diabetesmedikamente auf Dauer zu reduzieren oder ganz abzusetzen. Eine verminderte Kohlenhydrataufnahme geht meist mit einer Gewichtsabnahme einher. Es kann jedoch auch ohne Gewichtsverlust eine positive Wirkung auf den Typ-2-Diabetes erzielt werden.<sup>[1]</sup>

Betrachtet man neben dem Typ-2-Diabetes das kardiovaskuläre Risiko, so zeigt sich keine Korrelation mit der Gesamtfettmenge und dem Anteil an gesättigten Fetten in der Ernährung. Die Menge gesättigter Fettsäuren im Blutplasma wird zu einem größeren Teil von Kohlenhydraten als von Fetten in der Ernährung beeinflusst. Eine kohlenhydratreduzierte Ernährung ist (neben dem Fasten) die effektivste Methode, Serum-Triglyceride zu reduzieren und das HDL-Cholesterin anzuheben und hat somit auch noch positive Wirkungen auf die Blutfettwerte.<sup>[1,3]</sup>

Die an der Rehaklinik Überruh angebotene Ernährung nach der LOGI®-Methode mit einer Energieverteilung von 20–30% Kohlenhydraten, 40–50% Fett und 20–30% Eiweiß stellt eine ausgewogene Form einer kohlenhydratreduzierten Dauerernährung dar.<sup>[2]</sup> Der etwas höhere Eiweiß- und Fettanteil führt zu einer langfristigen Sättigung, sodass viele PatientInnen von einem Ausbleiben von Heißhungerattacken zwischen den Mahlzeiten berichten.

Die Basis dieser Ernährungsform bilden ein hoher Gemüse- und Salatkonsum, Obst, sowie gesunde Fettquellen wie Raps- oder Olivenöl. Dazu wird eine Kombination aus tierischen und pflanzlichen Eiweißquellen (Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Saaten, Nüsse, Eier, Hülsenfrüchte) verzehrt. Kohlenhydrathaltige Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffanteil bzw. einer niedrigeren Glykämischen Last (z. B. Vollkornbrot, Kartoffeln) werden wenig, Lebensmittel

mit einem sehr hohen Kohlenhydratgehalt oder schnell verfügbarem Zucker nur selten konsumiert.<sup>[2]</sup> An der Rehaklinik Überruh werden somit bei LOGI® die kohlenhydratreichen Nahrungsmittel zum größten Teil durch Gemüse, Salat (mindestens 3 Portionen) und Obst (2 Portionen) ersetzt. Durch den hohen Gemüseanteil der Ernährungsform stellt sich meist von alleine eine Kalorienreduktion ein.

Entscheidend ist jedoch nicht nur die Lebensmittelauswahl, Nährstoffzusammensetzung und Zubereitung, sondern auch der Mahlzeitenrhythmus. Generell werden an der Rehaklinik Überruh drei Mahlzeiten am Tag im Speisesaal verzehrt. Die Esszeiten sind so festgelegt, dass zwischen den Mahlzeiten ein Abstand von vier bis fünf Stunden und zwischen der letzten Mahlzeit (Abendessen) und der ersten Mahlzeit des Folgetages (Frühstück) mehr als zehn Stunden liegen.

1 *Feinman R.D. et al. Dietary carbohydrate restriction as the first approach in diabetes management: Critical review and evidence base. Nutrition 2015;31:1-13.*

2 *Heilmeyer P, et al. Ernährungstherapie bei Diabetes mellitus Typ 2 mit kohlenhydrat-reduzierter Kost (LOGI-Methode). Internistische Praxis 2006;46:181-91.*

3 *Nordmann AJ et al. Effects of low-carbohydrate vs low-fat diets on weight loss and cardiovascular risk factors: a meta-analysis of randomized controlled trials. Arch Intern Med 2006;166(3):285-93.*