

Mit Steinzeitdiät gegen Kohlenhydratexzess

Bevor das Fett zum Schreckgespenst aller Figurbewussten avancierte, galten die Kohlenhydrate aus Brot und Pizza als Bösewicht. Doch nun, unter den Stichwörtern «Steinzeitdiät» und «Glykämischer Index», kehren die Vorbehalte gegen die Stärke mit neuer Kraft zurück.

VON ROLF DEGEN

Schon seit geraumer Zeit beobachten Mediziner, dass in den Industrienationen mit der Zunahme des Übergewichtes ein «tödliches Quartet» aus gesundheitlichen Geisseln um sich greift: Hypertonie (erhöhter Blutdruck), Hyperlipidämie (erhöhte Blutfette), Hyperglykämie (erhöhter Blutzucker) und Hyperinsulinismus (erhöhte Insulinwerte). Wenn die Thesen der Steinzeitanbeter stimmen, basiert dieses «Syndrom X» auf einer Entwicklung, die vor über 10000 Jahren mit der Landwirtschaft und dem Anbau von Getreide begann.

Damals wurde der ehemalige Jäger und Sammler zum Bauern und stieg von einer fett- und eiweissbetonten Ernährung auf eine überwiegend kohlenhydrathaltige Kostform um. «Die Kalorien in der Urdiät stammen zu zwei Dritteln aus tierischen Quellen, wobei das Fett zwischen 28 und 58 Prozent des Brennwertes ausmacht», betont Loren Cordain, Evolutionsbiologe der Colorado State University, der den Essgewohnheiten von 229 Naturvölkern auf den Grund gegangen ist. Auch heute wäre es gesünder, so sein provozierendes Resümee, mehr Fleisch und weniger Stärke zu verzeh-

ren. Die wenigen Kohlenhydrate der Urzeit bestanden aus Früchten, wildem Gemüse und Wurzeln und wiesen einen niedrigen «Glykämischen Index» (GI) auf.

Der Glykämische Index (GI) ist ein Mass dafür, wie stark ein Nahrungsmittel den Blutzuckerspiegel in die Höhe treibt. Viele populäre Speisen wie Weissbrot, Reis oder Kartoffeln stimulieren die Glucose mächtig, während Gemüse, Obst, Nudeln und grob gemahlenes Vollkornbrot beim GI eher sachte sind. Glucose erzielt mit einem Indexwert von 100 das Maximum, ein GI von 70 gilt als hoch, alles unter 55 ist wünschenswert. Das Problem entsteht nach einer Theorie, wenn man lange Zeit nur «böse», den Blutzucker aufpeitschende Stärke isst. Die Glucoseflut erhöht demnach den Insulinspiegel und führt mit der Zeit eine Insulin-Resistenz herbei: Die Zellen werden stumpf für das Insulinsignal, und durch die entstehende Insulinschwemme wird die brachliegende Glucose in Fett und schliesslich Übergewicht umgesetzt. «Menschen mit Insulin-Resistenz haben, unabhängig davon, was sie essen, immer erhöhte Blutzucker- und Blutfettspiegel», erklärt der



Ernährungswissenschaftler Nicolai Worm. «Selbst wenn sie gar kein Fett zu sich nehmen, sondern nur Kohlenhydrate, steigen ihre Blutfette an, da ihre falsch programmierte Leber Fette im Übermass herstellt.»

Das Syndrom X geht danach in erster Linie auf unsere Schwäche für Stärke zurück. Die Insulin-Resistenz hemmt aber auch den Fettabbau. «Wenn man Ratten eine Diät mit hohem GI verabreicht, werden sie schneller dick und entwickeln mehr Körperfett», hebt die australische Ernährungswissenschaftlerin Janette Brand-Miller hervor. Dazu kommt, dass der plötzliche, schnelle Blutzuckeranstieg und abstieg einen unbezähmbaren Gier nach noch mehr Stärke erzeugt. Die daraus folgende Devise «viel Fleisch und Fett, wenig Kohlenhydrate», findet sich übrigens auch in der berühmten Atkins-Diät, einem Bestseller in den USA, an den sich angeblich auch Al Gore bei seinem Speiseplan hält.

Nach ersten Daten schlägt die Abkehr vom hohen GI tatsächlich an: Übergewichtige Probanden in Südafrika, die eine Diät mit niedrigem GI verzehrten, nahmen binnen 12 Wochen 9 Kilo ab; in der Gruppe mit



ILLUSTRATION: BEAT SCHEFFOLD

Jägerlager (um 13500–12000 v. Chr.) beim sogenannten Schweizersbild, einem markanten Felsüberhang am Stadtrand von Schaffhausen. In der Späteiszeit zogen in der Region etwa zweimal im Jahr grössere Rentierherden vorbei.

hohem GI wurden nur 2 Kilo abgestreift. Auch der gesundheitliche Nutzen ist nicht mehr ungeprüft. Bei einer Studie an mehreren Tausend Amerikanerinnen kam ans Licht, dass die «Zuckerknacker-Diät» mit niedrigem GI die Zahl der Herzkrankungen reduziert.

Doch viele Ernährungsexperten nehmen den Index noch skeptisch auf. Wie kann es sein, dass gebackene Kartoffeln mit einem GI von 85 in der roten Zone stehen, während Kartoffelchips mit 54 grünes Licht be-

kommen? Laut Brand-Miller gibt es Hinweise, dass ein hoher Eiweiss- oder Fettgehalt die letztlich kritische Insulinreaktion stärker stimuliert, als vom Glucosespiegel her zu erwarten wäre. Daher steht bereits der Insulin-Index vor der Tür, der direkt den Anstieg des Bauchspeicheldrüsenhormons anzeigt. Solche Masse seien aber viel zu komplex, um von Laien beachtet zu werden, winken manche Kapazitäten ab. Andere können sich nicht mit dem «Stimmungsumschwung» gegen Kartoffeln und Korn abfinden, die bisher als «Gesundheit pur» erschienen. Und sie stossen sich am «liberalen» Umgang mit Haushaltszucker, der bei einem GI von 65 besser dasteht als Knäckebrot (81).



















Annette Braun von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Frankfurt lehnt das Vertrauen in evolutionäre Lektionen ab: «Für viele der von den Autoren aufgestellten Behauptungen gibt es keine wissenschaftlichen Grundlagen.» Aus welcher Studie wüsste man

beispielsweise, dass sich unser Körper nicht an die heutige Nahrung angepasst hätte? Zudem hätten unsere Ahnen bei weitem nicht jeden Tag etwas in den Bauch gekriegt. «Eine richtige Steinzeitdiät würde bedeuten, dass man einmal in der Woche eine Weihnachtsgans verschlingt und dann sechs Tage lang fastet», bringt dies der US-Wissenschaftspublizist Peter D'Adamo auf den Punkt.

Janette Brand-Miller dagegen spricht dem GI ihr Vertrauen aus: «Wenn man bedenkt, wie viele Beweise für den Nutzen eines niedrigen GI schon gesammelt wurden, ist es unverständlich, wieso diese Informationen nicht in die Ernährungsempfehlungen einfließen sollten.» Joan Slavin, Ernährungswissenschaftlerin an der University of Minnesota, drückt sich vorsichtiger aus: «Leute, die ungewöhnliche Fragen stellen und quer denken, gelangen nie in die Komitees für Ernährungsrichtlinien. Jetzt ist es Zeit, eine Diskussion zu führen.» □

Kohlenhydrat ist nicht gleich Kohlenhydrat

Nahrungsmittel mit gleicher Kohlenhydratmenge führen zu einem **unterschiedlich hohen Blutzuckeranstieg**. Dieser wird durch den **Glykämischen Index (GI)** ausgedrückt. Der GI eines Nahrungsmittels **hängt von der Zusammensetzung der Stärke, vom Nahrungsfaser-, Fett- und Eiweissgehalt sowie von der Oberflächenstruktur und der Art der Zubereitung ab**.

 Glucose (Traubenzucker)	100	 Weissbrot (Weizen)	70	 Milkschokolade	47
 Kartoffeln, gebraten	85	 Vollkornbrot (Roggen)	65	 Spaghetti	41
 Cornflakes	84	 Würfelzucker (Saccharose)	65	 Äpfel	36
 Honig	73	 weisser Reis (Langkorn)	56	 Linsen	29
 Karotten	71	 Kartoffel-Chips	54	 Milch, vollfett	27
 Salzkartoffeln	70	 Reis, parboiled	47	 Erdnüsse	14

QUELLE: INTERNATIONAL TABLES OF GLYCEMIC INDEX, AM J CLIN NUTR 1995; 62: 871S–93S