

Proteinreiche Reduktionskostformen – Schlank ohne Nebenwirkungen?

Roswitha Siener, Bonn

Eine ausreichende Proteinzufuhr mit der Nahrung ist für den menschlichen Organismus von zentraler ernährungsphysiologischer Bedeutung, da Ersatz und Aufbau körpereigener Proteine ausschließlich von der alimentären Proteinaufnahme abhängig sind. Proteine tierischer und pflanzlicher Herkunft liefern die für die Proteinsynthese erforderlichen unentbehrlichen Aminosäuren, sowie die essentiellen Elemente Stickstoff und Schwefel. Darüber hinaus können Proteine zur Energiegewinnung herangezogen werden.

Unter Berücksichtigung von individuellen Schwankungen und einer unterschiedlichen Verdaulichkeit von Protein in verschiedenen Kostformen liegt die empfohlene Zufuhr an Protein bei 0,8 g pro kg Körpergewicht und Tag. Die wünschenswerte Proteinzufuhr im Rahmen einer energiereduzierten Mischkost liegt bei 15 – 20% der Energiezufuhr. Als proteinreich gelten Reduktionskostformen mit einem Proteinanteil von mindestens 25% der täglichen Energiezufuhr. Zu den populären proteinreichen Reduktionsdiäten gehören beispielsweise die Hollywood-, Mayo-, Manager- und Forever-young-Diät.

Ein positiver Effekt einer hohen Proteinaufnahme im Rahmen einer Reduktionskost ist die verglichen mit Fett und Kohlenhydraten höhere nahrungsinduzierte Thermogenese. Auch Hunger und Sättigung können, nach der Mehrzahl der Untersuchungen, durch proteinreiche Diäten günstiger beeinflusst werden als durch fett- oder kohlenhydratreiche Reduktionskostformen.

Eine erhöhte Proteinzufuhr kann aber auch negative physiologische Effekte zur Folge haben. Mit zunehmender Proteinzufuhr steigt die Menge an ausscheidungspflichtigen Endprodukten des Proteinstoffwechsels an. Eine hohe Proteinzufuhr führt darüber hinaus zu einer Steigerung der renalen Calcium-

ausscheidung. Das kann zur Störung der Calciumbilanz führen mit negativen Auswirkungen auf den Knochenstoffwechsel. Außerdem kann ein hoher Proteinkonsum in einer milden metabolischen Azidose resultieren. Der Konsum proteinreicher Lebensmittel tierischer Herkunft ist zudem meist mit einer vermehrten Zufuhr von Fett, Cholesterin und Purinen assoziiert.

Etwa die Hälfte der randomisierten Studien deuten darauf hin, dass proteinreiche Diäten über einen kurzen Zeitraum einen höheren Gewichtsverlust erzielen als Reduktionskostformen mit geringerem Proteingehalt. Zur Untersuchung des Effektes proteinreicher Diäten auf Gewichtsreduktion und langfristige Gewichtsstabilisierung sind Langzeit-Studien unbedingt erforderlich. Dabei ist zu beachten, dass proteinreiche Diäten insbesondere bei Patienten mit Nierenerkrankungen zu relevanten Störungen führen können.