

## **Alternative Reduktionsdiäten – Schlank ohne Risiken?**

Prof. Dr. Roswitha Siener

Medizinische Ernährungswissenschaft, Klinik und Poliklinik für Urologie, Universität Bonn, Sigmund-Freud-Str. 25, 53105 Bonn

### **Heilfasten**

Vorrangiges Ziel von Fastenkuren ist die Reduktion des Körpergewichts und/oder die „Entschlackung“ und „Entgiftung“ des Körpers. Als Fastenmethoden sind vor allem Nulldiät und das Heilfasten nach Buchinger bekannt. Das Heilfasten wird in der Naturheilkunde zur Prävention und Therapie von chronischen Erkrankungen durchgeführt, wie beispielsweise von ernährungsmitbedingten Stoffwechselstörungen. Die in Zusammenhang mit Heilfasten gebrachten Begriffe wie „Entschlackung“ und „Entgiftung“ sind wissenschaftlich nicht begründbar. Dagegen kommt es im Hungerstoffwechsel zur Ketogenese. Bei längerem Fasten wird ein Teil der aus den Lipiddepots vermehrt mobilisierten freien Fettsäuren in der Leber oxidiert und in Ketonkörper umgewandelt. Dementsprechend kann beim Fasten eine Ketoazidose hervorgerufen werden

### **Diäten mit einseitigen Nährstoffrelationen**

Zu den Diäten mit einseitigen Nährstoffrelationen zählen kohlenhydrat-, fett- und proteinreiche Diäten. Beispiele für die kohlenhydrat- und fettreichen Diäten sind die Kartoffelkur, Apfeldiät oder Atkins Diät. 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. Das Ernährungsprogramm „Metabolic Balance“ entspricht ebenfalls einer energiereduzierten, proteinbetonten Diät, die aufgrund der starken Einschränkungen in der Lebensmittelauswahl schwierig durchzuführen ist.

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 Calciumausscheidung. 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 deutet 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.

### **Trennkost-Diäten**

Mit einigen Diäten wird durch die entsprechende Lebensmittelauswahl unter anderem das Ziel verfolgt, einer so genannten „Übersäuerung“ entgegenzuwirken. Ein bedeutender Vertreter dieser Ernährungsformen ist die Trennkost. Die Trennkost basiert auf den beiden Prinzipien (1) der Trennung von Protein und Kohlenhydraten und (2) der Bevorzugung von „basenüberschüssigen“ Lebensmitteln. Um eine „Übersäuerung“ zu vermeiden wird eine Kost empfohlen, die zu 80% aus „Basenbildnern“ und lediglich zu 20% aus „Säurebildnern“ besteht. Die in der Trennkost propagierte Trennung von protein- und kohlenhydratreichen Lebensmitteln in einer Mahlzeit ist wissenschaftlich nicht begründbar. Protein- und kohlenhydratreiche Lebensmittel können gleichzeitig verdaut werden. Die Trennung der Lebensmittel verhindert zudem die optimale Ergänzung verschiedener Inhaltsstoffe. Zu den Trennkost-Diäten zählt auch die sog. „Insulin-Trennkost“ Schlank im Schlaf“.