

# Die Steinzeit-Diät

Kilos purzeln. Und schmecken tut's auch besser! „Low Carb High Fat“ – auf Deutsch: wenig Kohlehydrate, viel Fett – scheint das ideale Essen zum Abnehmen zu sein. Wer diesem Abseck-Programm anhängt, der lässt Kartoffeln, Brot und Pasta links liegen und stopft tierische Fette und Proteine in sich hinein. Ob das auf Dauer gesund ist? Von Anna Engberg



Noch nie war Abnehmen so lecker“, schreiben euphorische Teilnehmer auf den einschlägigen Internetseiten von „Low Carb High Fat“ (LCHF). Das findet auch Jan, der mit der kohlehydratarmen Ernährungsweise schon 10 Kilo verloren hat: „Mittags esse ich meistens Salat mit Käse und Fisch. Kartoffeln fehlen mir dabei überhaupt nicht. Außerdem kann ich so viel essen, bis ich satt bin“, meint der 52-Jährige.

Er steht nicht allein. In Schweden haben Low-Carb-Diäten eine Art Essensrevolution ausgelöst. Die schwedische Ärztin Annika Dahlqvist behandelt sogar Typ-2-Diabetiker damit. Dass der Blutzuckerspiegel sinkt und die Pfunde purzeln, beeindruckt offenbar auch hierzulande immer mehr Menschen.

„Durch das Weglassen der Kohlehydrate ändert sich die Energiegewinnung des Körpers von einem Glukose-Stoffwechsel zu einem Fett-Stoffwechsel. Hauptbrennstoffe sind dann Ketone: Fettsäuren aus der Nahrung und aus dem Fettgewebe“, erklärt Antje Gahl, Ernährungsexpertin bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Damit komme der menschliche Organismus aber gut zu-

recht: „Der Körper stellt sich auf die geringe Zuckerzufuhr ein. Er kann Fette und Eiweiße zu Zucker umbauen und damit Gewebe und Zellen versorgen, die auf Glukose angewiesen sind, wie zum Beispiel Nervenzellen, Gehirn und die roten Blutkörperchen“, sagt Gahl.

## Die Theorie sagt: Der Körper stellt um von einem Glukose-Stoffwechsel auf einen Fett-Stoffwechsel.

Im Grunde ist die neue Diät also das Ernährungsprinzip aus der Steinzeit, als die Nahrung überwiegend aus Fleisch, Pflanzen und Früchten bestand und es weder Getreideanbau, Süßstoffe noch künstliche Zusatzstoffe gab. Der Haken an der Sache ist: Wir leben nicht mehr in Höhlen und verbrennen weniger als unsere mitteleuropäischen Vorfahren – wobei das nicht unumstritten ist.

Deshalb sollte man sich am glykämischen Index (GI) von Lebensmitteln orientieren, wenn man die neue Diät ausprobiert. Der Wert gibt an,

wie hoch der Blutzuckerspiegel durch den Verzehr eines Lebensmittels ansteigt. Nicht auf den Teller kommt, was einen hohen GI hat. Für manche hat das sogar Vorteile: „Typ-2-Diabetiker profitieren dadurch, weil sie an einem erhöhten Blutzuckerspiegel erkrankt sind. Für sie haben Lebensmittel mit niedrigem GI eine günstige Wirkung. Auch Personen mit Insulinintoleranz ziehen Nutzen aus dieser Kostform“, meint Gahl.

Für Vegetarier dagegen ist die neue Diät nichts – wo sie doch auf Ei, Käse und Fleisch setzt statt auf Nudeln, Brot, Reis, Süßspeisen und Weizenmehlprodukte. „Für einen gesunden Menschen, der das über einen kürzeren Zeitraum macht, hat das keinerlei negative Auswirkung“, glaubt Gahl. „Doch wir wissen nicht, wie weit sich der extrem erhöhte Fett- und Eiweißanteil dieser Kohlehydrat-Diäten auf Gicht, Nierensteinleiden und Knochengesundheit auswirken könnte.“

Extremdiäten wie die Atkins-Methode, wo der Kohlehydratanteil gerade einmal bei 5 bis 10 Energieprozent liegt und das Fett überwiegend aus tierischen Quellen stammt, können darüber hinaus den Blutfettspe-

igel in die Höhe schrauben. Die Folge: mehr LDL-Cholesterin, „das böse Cholesterin“, das die Gefäße verstopft.

Klar scheint im Moment, „dass kohlehydratarme Diäten gerade am Anfang größere Gewichterfolge erzielen als herkömmliche, fettarme Diäten“, erzählt Gahl. Zumindest weisen Kurzzeitstudien in diese Richtung. Doch nach rund 12 Monaten relativiert sich das Ganze und das Abnehmen geht nicht mehr so voran wie zuvor. Deshalb müsse man den Trend zum Fett kritisch sehen. Gahl: „Wer nur kurzfristig für die Bikini-Saison 2, 3 Kilo abnehmen will, ist mit Low-Carb sicher erfolgreich. Die Problemlösung liegt aber in der langfristigen Stabilisierung des reduzierten Gewichts.“

Ein Problem, das so ziemlich alle Diäten haben, die auf die Schnelle schlank machen sollen. Bewusst zu essen, sich langfristig ausgewogen zu ernähren, ist immer noch das beste Rezept. Und wenn dann dereinst die ersten Langzeitstudien zur Low-Carb-Methode veröffentlicht werden, womöglich noch zu Patienten mit Vorerkrankungen – wer weiß? Vielleicht wird dann wieder ganz schnell eine neue Abseck-Sau durchs Dorf getrieben.

## MAMMUT

### KEIN FISCH

Da steht die Mama jetzt mit ihrem Fisch. Der Papa will ihn nicht, sondern verlangt nach einem Mammut zum Mittagessen. Die ganze Zeit ist er schon so komisch, seit er seine neue Diät macht. Ob das an dem Fell liegt, das er unentwegt trägt? (Illustration: brändli)

## HIN & HER EMPFEHLERLES

### KLASSISCH

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung soll mindestens 50 Prozent der im Essen zu sich genommenen Energie aus Kohlehydraten stammen. Gemeint sind vor allem komplexe Kohlehydrat-träger, also Ballaststoffe wie Vollkorn, Gemüse und Obst. Brot, Reis, Pasta und Getreideflocken haben nur einfache Kohlehydrate. Sportlern wird in der Regel ein noch höherer Anteil an Kohlehydraten empfohlen (über 50 Prozent).

### MODERN

Kohlehydrat-Diäten fahren den ballaststoffreichen Anteil im Essen auf 10 bis 30 Prozent herunter. Eine Extremform ist die aus den USA stammende Atkins-Diät, bei der in der Anfangsphase keine, später nur 20 Gramm Kohlehydrate pro Tag aufgenommen werden.

### MUTIG

Die Viel-Fett-Diät empfiehlt Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Käse und Milchprodukte, wobei die fetthaltigsten Sorten als die besten gelten. Darüber hinaus soll viel Gemüse dabei sein, jedoch nur, was über der Erde wächst. Wurzelgemüse und Obst beeinflussen den Blutzuckerhaushalt zu stark und kämen von daher nicht in Frage. (eng)

# Onkel Rainer und der Taschenclown

**MÄNNER UND IHR GERÄT:** Jeder hat den Fotoapparat, den er verdient. Erinnerungen an die Hochzeit von ähm, Dingens. Von Thomas Huber

Onkel Rainer nervt mal wieder. Seine „Nixon-Cosmix“-Taschenkamera hat irgendwie verdrehte Einstellungen. Das äußert sich nicht nur darin, dass die Kamera bei jedem Foto blitzt – selbst wenn die Sonne mit der Braut um die Wette strahlt –, sondern auch in einem doofen Lachen („Hähähäh!“), das das Gerät bei jedem Auslösen von sich gibt.

Dabei hat der Onkel doch bloß versucht, die Kamera auf lautlos zu stellen. Dann hat er sich aber im Menü verhaselt und versehentlich das Comedy-Programm aktiviert. „Hähähäh!“ Und Onkel Rainer fotografiert viel bei der Hochzeit seiner Nichte. Die Verwandten vor der Kirche: „Hähähäh!“ – Die Ankunft des Bräutigams: „Hähähäh!“ – Der Herr Pfarrer: „Hähähäh!“ – Das Tauschen der Ringe: ... (kein „Hähähäh!“), dafür das Zischen von Tante Heidi, wenn sie jetzt dieses schreckliche Geräusch hören müsse, werde sie sich

gleich im Anschluss an den Traugottesdienst scheiden lassen).

Dafür verpatzt Onkel Rainer später zuverlässig den Schnapsschuss des Brautpaares beim Hochzeitswaller. Er hat nämlich mittlerweile eine Möglichkeit gefunden, den Clown auszuschalten, dabei aber auch den Blitz völlig lahmgelegt. Somit ist die Nichte auf allen Fotos als verwischter Geist zu sehen, ihr frisch Ange-trauter nur als blasse Ahnung, wobei Tante Heidi diese Wiedergabe des ungeliebten Angeheirateten recht treffend findet. Rainers Sohn Chrissy gelingt dagegen eine sensationelle Aufnahme von 7 schlechtsitzenden Anzügen in Rückenansicht, die alle ihre iPhones in der Hand halten (wie sich später herausstellen wird, zeigt eins der Displays gar nicht den Tanz, sondern einen Hardcore-Porno).

Gut dokumentiert ist auch der verächtliche Blick des Herrn Hagedorn, den er wiederholt der ganzen Hobbyknipser-Kamarilla zuwirft. Der vom

Brautvater bestellte Profifotograf schleppt eine „Phantastica XD“ mit 8000-Mikrometer-Flunschbajonett, Priapositionsdestabilisator und Nuklearkompositblitz auf die Feier. Die Handyfotografierer wiederum reagieren mit einer Mischung aus Unterschichtenstolz und unverhohlenen Neid auf Hagedorns rund 9 Kilogramm schwere Artillerie (aus der es später kein einziges Foto gibt, weil dem Vollprofi nach eigenen Angaben einen Tag nach der Hochzeit „das Archiv abgeschmiert“ ist).

Einzig Lukas, ein Ex-Kommilitone und mutmaßlicher abgelegter Liebhaber der Braut, kann da mithalten. Allerdings ist er so damit beschäftigt, zwischen den 3 mitgebrachten Objektiven zu wechseln, an den Einstellungen herumzuschrauben und den Umstehenden zu erzählen, was für geile Bilder er letztes Jahr bei seiner Einradtour über die Gebirge am Mars-Südpol gemacht hat, dass ihm leider keine Zeit zum Fotografieren

bleibt. Das ist schade, denn er besitzt das Vorgängermodell der Phantastica, also das bessere Gerät (unter Fotografierauskennern ist immer das Vorgängermodell das Bessere; folglich muss die ideale Kamera um das Jahr 1730 gebaut worden sein).

Die Hobbyknipser liefern am Ende doch am zuverlässigsten. Manche direkt auf Facebook. Sogar Onkel Rainer hat das mittlerweile geschickt; vielleicht hat es seine Nixon Cosmix auch ganz von allein gemacht, wer weiß. Zu ihrer Verblüffung erfährt Sandra, die zweite Frau von Vetter Stefan, auf diesem Weg zum ersten Mal davon, dass Fremde einen auf Facebook-Fotos markieren können. Sie ist zum Glück nur undeutlich hinter einer Schnapsflasche zu erkennen (die Anmerkung am Foto, dass die Abgebildete besagte Flasche ganz allein geleert habe, bringt ihr dennoch ein interessantes Gespräch mit ihrem Chef, dem Rektor, ein).

Hähähäh.

## LAND

### DES LÄCHELNS

Blitz. Hähähäh. Blitz. Hähähäh. Blitz. Hähähäh. Blitz. Hähähäh. Blitz. Hähähäh. Blitz. Hähähäh. Blitz. Hähähäh. Blitz. Hähähäh. Der Onkel in Aktion. (Illustration: brändli)

