



## **Mit Paleo und Superfood schlank und gesund?**

**Internisten beleuchten die Wirksamkeit aktueller Ernährungstrends**

**Berlin/Wiesbaden, 9. Februar 2017 – Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Krebs – krankhaftes Übergewicht erhöht das Risiko für zahlreiche chronische Krankheiten. Trotzdem schaffen es viele adipöse Menschen nicht, gesund ihr Gewicht zu senken. Eine Ernährungsumstellung kann Abhilfe schaffen, doch nicht alle aktuellen Diät-Trends halten, was sie versprechen. Von Low-Carb über Paleo und vegan bis hin zu Superfoods: Welche Ernährungskonzepte sind aus medizinischer Sicht wirklich empfehlenswert? Darüber diskutieren Experten der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin e.V. (DGIM) auf der heutigen Pressekonferenz in Berlin.**

„Ernährungstrends sind in den Medien ein großes Thema. Das ist prinzipiell erfreulich, da Über- und Fehlernährung der wichtigste Risikofaktor für die Krankheitslast in der deutschen Bevölkerung ist“, sagt Professor Dr. med. Hans Hauner, Direktor des Instituts für Ernährungsmedizin am Klinikum rechts der Isar der TU München. „Doch viele Diät-Trends werden aus wirtschaftlichen Interessen platziert – eine wachsende Zahl von Herstellern und Vertreibern generiert damit jährlich Milliardenumsätze.“ Low Carb, die Paleo-Diät und vegane Ernährung werden seit einigen Jahren vor allem als Mittel zur gesunden Gewichtsabnahme propagiert, doch nicht alle überzeugen den Ernährungsmediziner Hauner.

Verschiedene Low Carb-Diäten implizieren generell eine kohlenhydratarme Kost. Das ist aus Expertensicht empfehlenswert: „Eine Senkung des Kohlenhydratanteils auf 30 bis 40 Prozent der Gesamtenergieaufnahme bei gleichzeitiger Erhöhung des Fett- und Proteinverzehrs schneidet in Einzelaspekten besser ab als die klassischen fettarmen, kohlenhydratreichen Ernährungsformen“, so Hauner. Personen mit Diabetes Typ 2 könnten von einer Low Carb-Ernährung besonders profitieren.

Für Patienten mit dem metabolischen Syndrom, bei denen der Kohlenhydrat-Stoffwechsel gestört ist und die zugleich adipös sind, ist laut Hauner eine Paleo-Diät denkbar. Das an



steinzeitlicher Ernährung orientierte Konzept überzeugt den Experten zwar nicht gänzlich: Denn was in der Steinzeit gerade zum Überleben reichte, müsse heute nicht zwangsläufig als Ernährungsvorbild fungieren. „Bei Paleo-Diäten handelt es sich um eine proteinreiche Kost, die auf Getreide- und Milchprodukte sowie moderne, verarbeitete Lebensmittel weitgehend verzichtet“, erläutert der Ernährungswissenschaftler. Die Wirksamkeit dieser Nährstoff-Zusammensetzung und der Energiegehalt seien günstig und zudem durch kleinere Studien nachgewiesen.

Kritischer beurteilt der Experte hingegen vegane Kost, bei der auf alle tierischen Produkte inklusive Milch und Milchgetränken sowie auf Eier verzichtet wird. „Die Ernährung-Zusammensetzung ist dabei verhältnismäßig einseitig und erfordert gute Kenntnisse und Disziplin, um den Nährstoffbedarf des Menschen zu sichern“, sagt Hauner. Kritisch sei vor allem die Versorgung mit Vitamin B12 und Jod zu sehen. Lediglich wenige kleine Studien mit veganer Ernährung zeigten günstige Effekte auf das Körpergewicht und damit assoziierte Risikofaktoren wie Diabetes Typ 2. Noch skeptischer beurteilt der Münchener Ernährungsmediziner die sogenannten „Superfoods“, bei denen es sich um einzelne Lebensmittel wie Samen, Beeren und Nüssen aus meistens exotischen Regionen handelt. „Diesen Produkten wird eine besonders hohe gesundheitsfördernde Wirkung zugesprochen – häufig werden sie jedoch einfach zu höheren Preisen verkauft als vergleichbare herkömmliche Lebensmittel“. Das ließe sich etwa am Beispiel von Chia-Samen zeigen, die keine Vorteile gegenüber den einheimischen Leinsamen hätten, jedoch aber zu 5- bis 10-fach höheren Preisen verkauft würden. Bei den Superfoods fehlen wissenschaftliche Studien meistens völlig oder sie sind wegen methodischer Mängel wertlos“, kritisiert Hauner.

„Welche Diät zu welchen Anforderungen und Bedürfnissen passt, besprechen Patienten am besten mit ihrem Arzt“, ergänzt Professor Dr. med. Dr. h.c. Ulrich R. Fölsch, Generalsekretär der DGIM aus Kiel. „Die Ernährungsumstellung ist vor allem bei stark übergewichtigen Menschen nur Teil eines umfassenden Konzepts, das auch einen Bewegungsplan und bei Bedarf psychische Beratung einbezieht“, so der Gastroenterologe. Entscheidend sei zudem, die Diät auch auf mögliche weitere Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Diabetes abzustimmen.



**Deutsche Gesellschaft  
für Innere Medizin e.V. ®**

**Pressekontakt für Rückfragen:**

Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM)

Pressestelle

Janina Wetzstein

Postfach 30 11 20

70451 Stuttgart

Tel.: 0711 8931-457

Fax: 0711 8931-167

[wetzstein@medizinkommunikation.org](mailto:wetzstein@medizinkommunikation.org)

[www.dgim.de](http://www.dgim.de)