



Foto: Bilderbox

Des Pudels Kern

Bringt die AOK die Dicken um ?

Wie sorgsam geht die AOK mit den Beiträgen ihrer Versicherten um? Mit der „Pfundskur“ unterstützt und propagiert die „Gesundheitskasse“ äußerst fragwürdige Ernährungsdogmen, deren Befolgung Abspeckwilligen eher zum gesundheitlichen Schaden sein dürfte. Warum, so muss man fragen, wurden die Kriterien der evidenzbasierten Medizin bei den üppigen Geldern für die „Pfundskur“ außer Kraft gesetzt?

Die Dicken im Lande nehmen immer mehr zu, und ein Präventionsprogramm der AOK fördert dies – nunmehr bereits im 14. Jahr – offenbar nach Kräften. Am Aschermittwoch, dem 5. März, ist es wieder so weit: Dann starten die „Gesundheitskasse“ in Baden-Württemberg, Radio SWR 1 und das Südwest Fernsehen die „Pfundskur“, ein medienwirksam inszeniertes 10-Wochen-Trainingsprogramm mit Ernährungs- und Bewegungstipps, das Abspeckwilligen mehr Gesundheit und eine bessere Lebensqualität verheißt.

Fatal: Pudel will nur „Fettaugen“ zählen

Der Haken dabei: Spiritus rector der Aktion ist Professor Volker Pudel, der Papst der Kohlenhydrat-Mast. Man müsse mehr essen, wenn man abnehmen wolle, verkündet der Göttinger Psychologe vollmundig. Seine Präferenz gilt den Kohlenhydraten. Das seien keine Dickmacher, sondern geradezu wahre Fitmacher, verkündet er jenseits jeder Evidence-based Medicine. An den Kohlenhydraten solle man sich – zum Beispiel in Form der Kartoffel, der Nudel oder des Brotes – satt essen, und „sogar Zucker macht nicht dick“. Vice versa wird Pudel zum peniblen „Fettaugen-Zähler“, wenn es um diese Energieform geht.

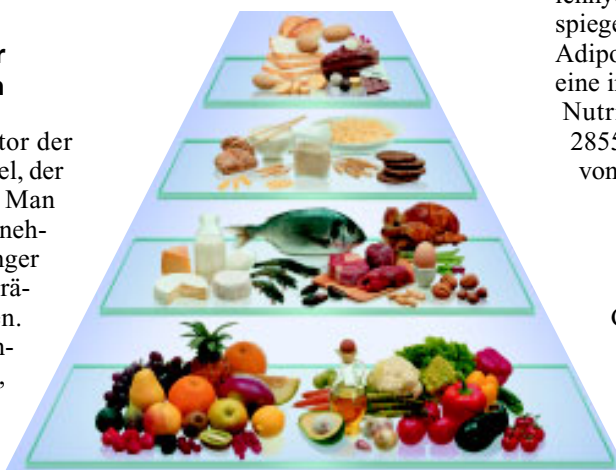
Wissenschaftlich belegt ist dies alles nicht, ganz im Gegenteil. Wenn es um die großen Stoffwechselerkrankungen unserer Zeit geht, das metabolische Syndrom mit dem konsekutiven Typ 2-Diabetes, „sollten wir nicht zu sehr auf das Fett abheben und dabei den Zucker vergessen“, so Professor Elio Riboli. Eine teils

drastisch gesteigerte Zucker- bzw. Kohlenhydrataufnahme sei das große Ernährungsproblem der letzten Jahrzehnte, wie der jetzt bei der „International Agency for Research on Cancer“ in Lyon/Frankreich tätige, ehemalige Harvard-Forscher im Gespräch mit dem KASSENARZT betonte.

Zu einer „glykämiereichen“, der Hyperinsulinämie förderlichen Ernährung trägt zum Beispiel auch die Kartoffel ganz wesentlich bei, denn die weist einen hohen „glykämischen Index“ auf. Hohe

tion Endproducts“ (AGEs) ist, toxischen Substanzen, die Organe, Blutgefäße und Nerven schädigen, Ähnlichkeiten mit Acrylamid aufweisen und vor allem bei (Prä-)Diabetikern vom Körper selbst produziert werden.

Das „tödliche Quartett“ des metabolischen Syndroms wird durch die „glykämiereiche“ Ernährung nicht nur über die zunehmende Insulinresistenz und eine damit zusammenhängende Hyperinsulinämie gefördert. Zusammen mit einer fettarmen Ernährung ist die kohlenhydratbetonte, zu hohen Blutzuckerspiegeln und -spitzen führende Kost der Adipositas sogar direkt förderlich, wie eine im „American Journal of Clinical Nutrition“ (76 suppl., 2002, 2815 – 2855) veröffentlichte Übersichtsarbeit von J. C. Brand-Müller et al. zeigt.



Gesunde Ernährung nach dem State of the Art – „LOGI-Pyramide“ soll die Dicken-Epidemie bremsen ©systemed Verlag, Lünen

Insulinspiegel aber „sind auch ein ganz wichtiger Risikofaktor für die Entstehung von Rektum- und Kolonkarzinomen“, wie Riboli anhand kontrollierter Studienergebnisse berichtete: Bei Frauen erhöhen sie das Risiko für entsprechende Krebsformen gar um das Vierfache. Nicht zu vergessen, dass eine hohe Glukosebelastung auch Ausgangspunkt für die Bildung der „Advanced Glyca-

Ein Psychologe erlebt sein Waterloo

Genau da aber schließt sich für Professor Pudel der Teufelskreis. Bis dato behauptet er noch, dass der menschliche Körper aus Kohlenhydraten erst bei unrealistisch hoher, exzessiver Zufuhr – etwa „einem Kilo Gummibärchen“ pro Tag – Fett synthetisieren könne. Im Fachorgan der „American Society for Clinical Nutrition“ erlebt der Psychologe auch hier sein Waterloo.

So weist eine mit Unterstützung der „American Heart Association“ an der University of California in Berkely und San Francisco durchgeführte Studie nach, dass unter fettarmer, kohlenhydratreicher Kost die hepatische De-novo-Lipogenese um das Fünf- bis Sechsfache höher ist als bei fettreicher, kohlenhydratarmer Kost (Am J Clin Nutr 77,

2003, 43–50). Zudem belegt auch diese jüngste Studie den direkten Zusammenhang zwischen einer forcierten Kohlenhydrataufnahme und einer Erhöhung der Triglyzeride. Dass die von Pudel und der AOK propagierte Kost ein ausgesprochenes Gesundheitsrisiko darstellen kann, belegt Nicolai Worm (Berg am Starnberger See) in einer aktuellen, in der „Deutschen Medizinischen Wochenschrift“ (127, 2002, 2743–2747) publizierten Übersichtsarbeit. Auch der Ernährungswissenschaftler räumt mit der These, dass „Fett fett macht und fettarm schlank“, gründlich auf.

Woran die „Pfundskur“ letztlich krankt

Worm weist unter anderem auf die Ergebnisse verschiedener Langzeit-Beobachtungsstudien hin, die Kohlenhydrate mit hoher glykämischer Last, die eine starke und lang anhaltende Blutzuckererhöhung bewirken, als „Diabetes-, KHK- und Krebsrisiko identifiziert haben, insbesondere bei übergewichtigen, bewegungsarmen Menschen.

Umgekehrt bewirkt eine höhere Fettzufuhr im Austausch gegen Kohlenhydrate nicht nur eine Sicherung der Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen und lebenswichtigen essentiellen und hochungesättigten Fettsäuren, sondern auch eine Verbesserung der Fettstoffwechsel- und Zuckerstoffwechselsituation – vor allem, wenn überwiegend einfach ungesättigte Fettsäuren und vermehrt Omega-3-Fettsäuren zugeführt werden.“ Je insulinresistenter der Patient ist, desto ungünstiger wirkt eine kohlenhydratreiche Kost: „Deren negative Effekte auf die Blutzucker- und Insulinkonzentrationen sind nur durch hohe körperliche Aktivität oder durch eine Gewichtsreduktion zu vermeiden“, wobei die Kohlenhydratmast ja per se die Adipositas noch nährt. „Doch bestehen“ – und auch daran krankt letztlich Pudels „Pfundskur“ – „erhebliche Zweifel daran, dass die Mehrheit der Übergewichtigen auf Dauer (!) an entsprechenden Sportprogrammen teilnimmt“ bzw. ihr Bewegungsverhalten grundsätzlich ändert.

Wie sieht sie aus, die artgerechte und gesunde Ernährung? Auch die 1992 erstmalig publizierte „US Food Guide Pyramide“ (siehe „Circulation“ 107, 2003, 10–16) konnte die „Dicken-Epidemie“ in den Staaten nicht stoppen, von Fachleuten wurde sie als regelrechtes „Desaster“

bezeichnet (siehe auch „Newsweek“ vom 20. Januar 2003, 32 ff.).

„LOGI-Pyramide“ als Weg aus dem Desaster

Die medizinische Fakultät der Bostoner Harvard-Universität hat im Herbst 2001 eine neue Ernährungspyramide vorgestellt, deren Umsetzung in den Alltag zu verbesserten Stoffwechselwerten und einem geringeren Risiko für die Entwicklung von Übergewicht führen soll. Diese „LOGI-Pyramide“ (LOGI = Low Glycemic Index) empfiehlt auf ihrer breiten Basis als Hauptnahrungsquellen für den Alltag „Obst und stärkefreies Gemüse, zubereitet mit gesundem Öl“, um dann auf einer weiteren, immer noch breiten Ebene auf „fettarme Milchprodukte, Eier, mageres Fleisch und Fisch, Nüsse und Hülsenfrüchte“ überzugehen.

Die bisher auf der Basis befindlichen Vollkornprodukte, Nudeln und Reis verschieben sich bei der aktuellen Pyramide in die von oben her vorletzte Stufe. Erst ganz oben, an der Spitze, finden sich Getreideprodukte aus raffiniertem Mehl, Kartoffeln und Süßigkeiten. Auch das müsste Professor Pudel und seine AOK eigentlich sehr nachdenklich stimmen.

Wann steigt das Fernsehen aus?

Der in Ernährungsfragen offensichtlich unbelehrbare Psychologe aber macht in seinem „Anti-Fett-Krieg“ unverdrossen weiter, so auch mit seinen via Internet



Die Präferenz von Professor Volker Pudel gilt den Kohlenhydraten – in seinen Augen sind das keine Dickmacher, sondern geradezu wahre Fitmacher

verbreiteten „Slimnet®“- und „Optifast®“-Programmen. Viel zu viele Nutzer springen hier schon nach kurzer Zeit ab, und das bringt selbst den geschäftstüchtigen Pudel ins Grübeln: „Ist das Angebot zu differenziert, zu schwierig zu verstehen . . . , oder sind es gar die 12 Euro, die für intensive Nutzung bezahlt werden?“ Und, so sein fast flehendlicher Hilferuf an den Internet-User: „Sagt mir doch bitte, bevor Ihr ‚aussteigen‘ wollt, noch schnell ‚warum?‘.“ Einen ähnlichen Appell muss Pudel demnächst vielleicht auch an das „Südwest Fernsehen“ und SWR 1 richten. Ist es mit dem Selbstverständnis öffentlich-rechtlicher Anstalten vereinbar, so muss man fragen, sich für die „Pfundskur“ weiter stark zu machen? *Hans-Jürgen Richter*

Buchtipp

Der Ernährungsfalle entschlüpft

Es geht um das „Killersyndrom X“, die auch als metabolisches Syndrom bekannte Krankheitsgeißel unserer Zeit. Längst ist die „Wohlfallsfalle“ für Typ 2-Diabetiker zugeknippt, eine Epidemie ungeahnten Ausmaßes droht. Auf unsere Gene zu hören, so der Autor, ist wichtig, und die sind von unserem „Steinzeitdasein“ geprägt: Wer essen wollte, musste sich das – durch Sammeln oder Jagen – körperlich erarbeiten. Was auf den Tisch kam, bestimmte die Umwelt. Kohlenhydrate waren immer knapp. Spätestens seit der industriellen Revolution ist die evolutionäre Einheit – Ernährung durch Bewegung – auseinandergerissen, ausgerechnet Kohlenhydrate sind zur dominierenden Nahrungsquelle geworden. Wir stecken in der „Ernährungsfalle“. Internationale Fachpublikationen bestätigen längst Worms Credo – mit dem überholten Vorurteil „Kohlenhydrate gut, Fett schlecht“ wird gründlich aufgeräumt. *H.J.R.*

N. Worm: „Syndrom X oder Ein Mammut auf den Teller“, systemed Verlag, 280 S., 19,90 Euro, ISBN 3-927372-23-4



Nur Fakten zählen

Gute Ratschläge mit fatalen Folgen?

Übergewicht und „falsche“ Ernährung sind Themen unserer Zeit, an vermeintlich „guten“ Ratschlägen und Programmen fehlt es hier nicht. Doch, Vorsicht: Da, wo auch so genannte Ernährungspäpste die Kriterien einer evidenzbasierten Medizin außer Acht lassen, mag der gesundheitliche Schaden der feilgebotenen Heilslehren bisweilen gar größer sein als ein eventueller Nutzen. Nur Fakten zählen, meint Nicolai Worm, und er zieht im Gespräch mit Hans-Jürgen Richter die (Energie-)Bilanz.

KASSENARZT: Metabolisches Syndrom, Insulinresistenz und der Typ 2-Diabetes mit all seinen Folgen: Wie lassen sich, Herr Dr. Worm, aus der Sicht der Ernährungswissenschaft die hierzulande dramatisch ansteigenden Risiko- und Morbiditätsinzidenzen erklären?

Worm: Insgesamt hat die Fettzufuhr leicht ab-, die Kohlenhydratzufuhr jedoch zugenommen, so dass die Kalorienzufuhr in der Bevölkerung sich nicht nennenswert verändert hat, während gleichzeitig die Bewegungsaktivitäten deutlich zurückgegangen sind. Die positive Energiebilanz mit einer stetigen Zunahme Adipöser fällt natürlich in Gesellschaften mit einer sich immer stärker ausprägenden Alterspyramide hinsichtlich der Problematik der Insulinresistenz und des mit ihm assoziierten Typ 2-Diabetes besonders ins Gewicht.

Das Risiko des üppigen Kohlenhydrat-Verzehrs

KASSENARZT: Ist es da sinnvoll, wie das einige so genannte Ernährungspäpste hierzulande tun, den Leuten pauschal zu empfehlen, sich möglichst viele Kohlenhydrate einzuverleiben, und das gar noch ohne Begrenzung nach oben?

Worm: Sicher nicht. Enorme Probleme sind durch hier etablierte Ernährungsregeln geradezu vorprogrammiert, etwa indem die üppig zugeführten Kohlenhydrate nicht adäquat verstoffwechselt werden und hieraus Fettstoffwechselstörungen entstehen. Möglicherweise wird hierdurch das metabolische Syndrom gar noch geschürt, anstatt es zu bekämpfen. So zeigen mehrere, in den letzten Jahren publizierte Langzeitstudien, dass bei Übergewichtigen besonders die hohe Zufuhr von Kohlenhydraten – vor allem, wenn diese schnell ins Blut übergehen –

einen Risikofaktor für die Entwicklung des Typ 2-Diabetes, von Herzinfarkten und sogar von Pankreaskarzinomen darstellt.

KASSENARZT: Gibt es dafür, einen höheren Kohlenhydrat-Anteil in der Nahrung zu propagieren, aus Sicht der Evidenz-based Medicine irgendeinen Anhaltspunkt?



Wenig Fett und viel Kohlenhydrate – für den Konsens tradierten Wissens fehlt die nötige Evidenz, so wie sie heute anhand kontrollierter Studien verlangt wird – Nicolai Worm Foto: Aevermann

Worm: Die Empfehlung, zur Prävention bzw. Therapie von Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wenig Fett und viel Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, basiert auf Experimenten und einem Konsens tradierten Wissens. Die nötige Evidenz, so wie sie heute anhand

kontrollierter Studien verlangt wird, liegt hierfür nicht vor. Unter entsprechender Kost findet man weder eine dauerhafte, deutliche Senkung des Körpergewichts noch eine Reduktion der Herz-Kreislauf-Sterblichkeit. Ob diese Ernährungsempfehlung im Endeffekt mehr Nutzen als Schaden oder vice versa bewirkt, bleibt unter evidenzbasierten Kautelen bis heute offen.

Wieder öfter die Muskeln spielen lassen

KASSENARZT: Können so genannte Light-Produkte eine Hilfe für Abspeckwillige sein?

Worm: Alle bisherigen Untersuchungen hierzu haben eindeutig gezeigt, dass diese Produkte Menschen nicht beim Abnehmen helfen. Zwar werden pro Mahlzeit weniger Kalorien aufgenommen. Im Essverhalten über einen längeren Zeitraum aber zeigt sich, dass entsprechende Einsparungen durch eine Mehrzufuhr von anderen Nahrungsmitteln kompensiert werden, so etwa bei fettreduzierten Light-Produkten über einen erhöhten Kohlenhydratverzehr.

KASSENARZT: Wie lässt sich die offenbare Crux der positiven Energiebilanz effektiv angehen?

Worm: Deren eine Seite, die Energiezufuhr, hat sich ja kaum geändert. So gilt es vor allem, am Energieverbrauch anzusetzen. Hier fällt besonders schwer ins Gewicht, dass man für die Wege zur Arbeitsstelle und nach Hause zurück heute fast ohne eigene Muskelkraft auskommt. Auch etwa die moderne Bürotechnologie erspart uns nahezu jede körperliche Bewegung. So verbrauchen, Untersuchungen aus England zufolge, die heutigen Beamten im Vergleich zu vor 40 Jahren an der Arbeitsstelle circa 60 Prozent weniger Energie. Der Sportverein oder das Fitnessstudio schaffen mit den paar Stunden, die man hier – wenn überhaupt – pro Woche investiert, auch nicht grundsätzlich Abhilfe. Der großen Masse der Bevölkerung hilft nur die gesteigerte körperliche Aktivität am Arbeitsplatz und zu Hause wie generell im Alltag weiter. Hierzu müssen betrieblich und politisch, gesellschaftlich und gewerkschaftlich die richtigen Weichen gestellt werden. Entsprechende Präventionskonzepte, den Energieverbrauch in der Bevölkerung gezielt zu steigern, sind dringend vonnöten. □