

# „Lästiger Jojo-Effekt ist vermeidbar“

„Diogenes“-Projekt vergleicht Langzeitwirkung verschiedener Diäten

**Wenningstedt/hs** – Aus der täglichen Beratungspraxis weiß Naturheilpraktikerin Birgitt Mennekes: Nach einer Diät stellt sich bei den meisten Menschen wieder eine unerwünscht rasante Gewichtszunahme ein, der Jojo-Effekt.

Wie man dauerhaft die Gewichtszunahme stoppen und Fettleibigkeit verhindern kann, versucht die europaweite Diogenes-Interventionsstudie zu klären. Die ersten Ergebnisse der seit 2005 laufenden Untersuchung zeigen, dass eine Erhöhung des Proteinanteils in der Nahrung effektiver die Rückkehr der abgenommenen Pfunde unterbindet als eine Glyx-Diät, also das Verwenden von Lebensmitteln mit niedrigem glykämischen Index (GI). Der GI gibt an, wie schnell aufgenommene Kohlenhydrate den Blutzuckerspiegel ansteigen lassen und die Insulinausschüttung ankurbeln. Je langsamer dies vonstatten geht, desto geringer ist der GI und umso besser soll angeblich die Fettverbrennung im Körper erfolgen.

Über 500 Familien aus sie-

ben europäischen Ländern haben an der „Diet, Obesity and Genes“-Studie teilgenommen, darunter mehr als 90 Familien aus Deutschland, die am Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam betreut wurden. Zu Beginn der Studie mussten die zunächst übergewichtigen Teilnehmer mittels Reduktionsdiät acht Prozent ihres Körpergewichtes abnehmen. Insgesamt 763 erwachsene Personen erreichten die Gewichtszielvorgaben, jeder dieser Probanden nahm im Durchschnitt 11,2 Kilogramm ab. Im folgenden Intervall wurde diesen Personen und ihren Familien per Losverfahren eine von fünf unterschiedlichen Diäten zugeteilt, die sich jeweils in ihrem Eiweißgehalt, dem glykämischen Index und dem Ballaststoffgehalt unterscheiden. Die fünfte Diätgruppe diente als Kontrollgruppe und orientierte sich an den derzeit geltenden Ernährungsempfehlungen.

Die Probanden in Dänemark und den Niederlanden konnten sich dann in zwei eigens eingerichteten Supermärkten sechs Monate kos-

tenfrei versorgen. Anschließend erfolgte eine Ernährungsberatungsphase der gleichen Dauer, in der die Teilnehmer eingehend beraten und betreut wurden. Die Studienteilnehmer in den übrigen Ländern erhielten nur Beratung und Betreuung in den verantwortlichen Instituten. Für die beiden ersten Studienzentren legen nun die Ergebnisse vor. „Wir konnten bisher einen Trend dahingehend feststellen, dass sich eine Ernährung mit einem erhöhten Eiweißgehalt günstig auf die Stabilität des Körpergewichts auswirkt“, erklärt Angela Kohl, zuständige Projektmitarbeiterin am Dife in einem Interview mit dem Presseservice „pressetext“. Der Verzehr einer Diät mit niedrigem glykämischen Index habe dagegen keinen Vorteil hinsichtlich einer Wiederzunahme des Gewichts gehabt, sagt Studienkoordinator Arne Astrup. Die Auswertungen seien aber noch nicht soweit vorangeschritten, dass man ultimativ empfehlen könnte eher Fleisch und Fisch zu essen,



**Birgitt Mennekes.**

Foto: saf

um sein Gewicht zu halten. „Bei der Studie wurde aber darauf geachtet, dass ein ausgewogenes Verhältnis zwischen pflanzlichem und tierischem Eiweiß eingehalten wurde. Die gesamte Ernährungsweise der Testpersonen war auch im Punkt Fettgehalt sehr bedacht, es wurde also vor allem mageres Fleisch angeboten“, erklärt Kohl.

So sei es denn auch wahrscheinlich, dass nicht nur ein erhöhter Eiweißgehalt in der Ernährung allein des Rätsels Lösung sei, es „scheint aber einen wichtigen Teil beizutragen“.

Im Sommer dieses Jahres werden die ersten ausführlichen Publikationen aus Dänemark und den Niederlanden erwartet. Die Daten für die übrigen Länder werden Ende des Jahres vorgestellt.