Nicht jede kohlenhydratarme Kost ist gesund

k -- Fung TT, van Dam RM, Hankinson SE et al. Low-carbohydrate diets and all-cause and cause-specific mortality: two cohort studies. Ann Intern Med 2010 (7. September); 153: 289-98
[LINK]

Studienziele
Eine kohlenhydratarme Ernährung, deren Proteine und Fette hauptsächlich aus pflanzlichen Quellen stammen, zeigte in Kurzzeitstudien einen günstigen Effekt auf Körpergewicht und Blutfettwerte. In der vorliegenden Studie mit einer Beobachtungszeit von über 20 Jahren wurden die langfristigen Auswirkungen einer solchen Ernährungsweise auf die Sterblichkeit untersucht.

Methoden
Im Rahmen der «Nurses' Health Study» und der «Health Professionals' Follow up Study» beantworteten 85'168 Frauen und 44'548 Männer aus medizinischen Berufen über Jahre hinweg Fragen zu ihren Lebensgewohnheiten, so auch zu ihrer Ernährung. Damit konnte der prozentuale Kohlenhydrat-, Fett- und Proteingehalt der Mahlzeiten sowie die Herkunft der Fette und Eiweisse bestimmt werden. Es wurde der Zusammenhang zwischen dem Kohlenhydratanteil der Nahrung und der Gesamtmortalität, sowie den kardiovaskulären und malignombedingten Todesraten untersucht. Ebenso wurden kohlenhydratarme Ernährungsmuster, deren Eiweisse und Fette vorwiegend aus tierischen Quellen stammten, mit solchen überwiegend pflanzlicher Zusammensetzung verglichen.

Ergebnisse
Die Mortalität war bei Personen, die sich am kohlenhydratärmsten ernährten, um 12% höher verglichen mit denjenigen, deren Ernährung am meisten Kohlenhydrate enthielt. Baute die kohlenhydratarme Ernährung vorwiegend auf tierischen Eiweissen und Fetten auf, konnte eine Zunahme der gesamten Mortalität um 23% gezeigt werden. Dabei nahmen kardiovaskuläre Todesfälle um 14%, diejenigen aufgrund eines bösartigen Tumors um 28% zu. Hingegen verminderte sich die Gesamtmortalität um 20%, wenn die kohlenhydratarme Kost hauptsächlich vegetarischen Ursprungs war. Dies wirkte sich vor allem auf die kardiovaskuläre Sterblichkeit aus, die sich um 23% verminderte, die Sterblichkeit an Krebs hingegen veränderte sich nicht. Wessen Ernährung die ungünstige Kombination eines niedrigen Kohlenhydratanteils kombiniert mit einem höheren Anteil an tierischen Fetten und Eiweissen aufwies, tendierte generell zu einem «ungesünderen» Lebensstil: Solche Personen wiesen eher einen höheren Körper-Massen-Index auf, rauchten häufiger und assen seltener Früchte und Gemüse. Allerdings wurden die obigen Berechnungen hinsichtlich dieser Störfaktoren korrigiert.

Schlussfolgerungen
Der Einfluss einer kohlenhydratarmen Ernährung auf die Sterblichkeit ist abhängig von deren Zusammensetzung – dabei schneidet der Genuss von Fetten und Proteinen pflanzlicher Herkunft günstiger ab als von solchen tierischen Ursprungs.

Zusammengefasst von Bettina Wortmann