

Der Low Carb Schwindel

Kann es sein, dass hinter Low Carb ein riesengrosser Schwindel steckt? Low Carb Diäten werden besonders zum Abnehmen praktiziert. Und tatsächlich: Man nimmt ab. Doch sind Low Carb Diäten auch wirklich so gesund? Die Gegenseite spricht bereits vom Low Carb Schwindel. Denn die Argumente der Low Carb Fraktion sind nicht immer nachvollziehbar. Ihr Mantra lautet: Proteine und noch mehr Fett, aber meide Kohlenhydrate wie die Pest, denn sie sind der einzige Grund, warum du kein Gewicht verlieren kannst. Ist das richtig? Oder ist alles nur ein Schwindel?

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 03. September 2019

Stand: 14. September 2019

Ist Low Carb ein Schwindel?

Ja, es gibt ihn, den Low Carb Schwindel.

Doch trifft er nicht auf jede Low Carb Ernährung zu.

Denn für Low Carb (kohlenhydratarm) gibt es keine eindeutige Definition. Und so tummeln sich unzählige Diäten auf dem unüberblickbaren Markt der Ernährungsformen - und alle wollen sie mehr oder weniger Low Carb sein.

Was also ist Low Carb?

Low Carb - Die Definition

100 bis 150 g Kohlenhydrate pro Tag ist für viele Menschen, die „normal“ essen, bereits sehr Low Carb. Mit einer Scheibe Brot, einer Portion Müsli und einem kleinen Stück Kuchen wäre das Kontingent längst erfüllt.

Und dabei hat man noch keine Nudel, keine Kartoffel, kein Reiskorn, kein Gemüse, kein Joghurt, kein Ei (der Dotter enthält Kohlenhydrate), keine Nuss, keine Hülsenfrucht und kein Obst verspeist. Nicht einmal ein Gläschen Wein ist dann noch möglich, vom abendlichen Bierchen ganz zu schweigen.

Nichtsdestotrotz lässt sich eine solche Low Carb Ernährung gesund und ausgewogen gestalten - und sogar vegan, wie wir [hier](#) beschrieben haben.

Viele Low Carb Experten aber sagen, nur mit unter 50 g Kohlenhydrate pro Tag kann man alle Vorteile der Ketose geniessen. Die Ketose ist jene Stoffwechsellage, in die man mit Hilfe einer Low Carb Ernährung gelangen will.

In der Ketose gewinnt der Organismus seine Energie nicht mehr aus Kohlenhydraten, sondern insbesondere aus Fetten, was dann natürlich - so heisst es - ganz besonders leicht zu einem Gewichtsverlust führen soll.

Also isst man bei einer konsequenten Low Carb Ernährung ein bisschen Gemüse und ein paar Beeren. Damit sind die 50 g Kohlenhydrate auch schon verspeist.

Wie viel Protein isst man bei Low Carb?

Proteine aber darf man in der Low Carb Ernährung sicher reichlich verzehren, so könnte man meinen.

Fleisch, Fleisch und nochmals Fleisch. Natürlich auch Fisch, doch mit Käse und Milchprodukten gilt es vorsichtig zu sein, denn der Milchzucker darin zählt zu den Kohlenhydraten (KH) und muss daher vom 50-KH-Konto abgezogen werden.

Aber Achtung! Auch Proteine dürfen nicht grenzenlos verspeist werden. Zwar predigen Low Carb Anhänger, wie wunderbar Proteine sättigen und wie schnell man mit ihnen Fett verbrenne.

Esse man jedoch zu viele Proteine, dann - so wird gewarnt - laufe man Gefahr, dass ein Teil der Proteine über die sog. Gluconeogenese (Glucoseneubildung) zu Glucose, also Zucker und damit reinen Kohlenhydraten verwandelt wird.

Schon das Wort „Glucose“ versetzt Low Carbler in regelrechte Panik. Denn Glucose verhindert, dass du in die Ketose gelangst. Bist du schon dort, so kann dich die Glucose wieder aus der lang ersehnten ketogenen Stoffwechsellage heraus reißen.

Nach Volek und Phinney - zwei Forschern und Autoren, die sich seit Jahrzehnten mit den Auswirkungen der Low Carb Ernährung beschäftigen - sollte eine gut zusammengestellte Low Carb Ernährung daher folgendermassen aussehen:

Low Carb, High Fat und Moderate Protein, was so viel heisst wie: wenige Kohlenhydrate, viel Fett und gemässigte Proteinmengen

Der Begriff „gemässigt“ dürfte jedoch für viele Menschen, insbesondere für vegetarisch lebende und denkende, ziemlich missverständlich sein.

Man solle nämlich nicht mehr als 1,5 bis 2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen. (Normalerweise werden 0,8 g/kg Körpergewicht empfohlen).

Steigende Krebsgefahr durch hohe Proteinmengen in der Low Carb Ernährung?

Von hohen Proteinmengen wird im Allgemeinen deshalb abgeraten, da allein 25 Studien von Dr. Campbell - Co-Autor der China-Study - im Lauf der letzten 30 Jahre einhellig ergeben hatten, dass die Krebsgefahr mit der verzehrten Proteinmenge steigt.

Man beobachtete in diesen Studien die wenigsten Krebsvorkommnisse bei Individuen, deren Ernährung nicht mehr als 5 Prozent der täglichen Kalorienmenge in Form von Proteinen enthielt.

Orientiert man sich hingegen an Low Carb, dann deckt man rasch 25 bis 30 Prozent der Kalorienmenge mit Proteinen - was das Krebsrisiko enorm erhöhen könnte.

Aber Low Carb senkt doch immerhin den Cholesterinspiegel - heisst es doch, oder?

Low Carb - Für gesunden Cholesterinspiegel nicht erforderlich

Ja, in der Tat zeigte sich in manchen Low Carb Studien, dass Low Carb den Cholesterinspiegel senken kann.

Doch muss man - um einen gesunden Cholesterinspiegel zu erreichen - nicht eine herkömmliche Low Carb Ernährung praktizieren, die aus bevorzugt tierischen Produkten besteht. Im Gegenteil.

Schon seit annähernd 50 Jahren weiss man, dass sich die Serumcholesterinwerte deutlich reduzieren lassen, wenn man nur die tierischen Proteinquellen mit pflanzlichen ersetzt. Dabei soll es sogar einerlei sein, welche Kohlenhydratquelle man wählt und wie viel Fett man dazu isst.

Fleischberge bei Low Carb

Will man nun also bei Low Carb die oben erwähnten 2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht verspeisen, wären das - bei einem Körpergewicht von 70 Kilogramm - 140 Gramm Protein pro Tag. Das sind bereits 700 Gramm Fleisch und zwar täglich!

Wer diesen Fleischberg - oder auch nur die Hälfte davon - noch als gemässigt bezeichnet, muss völlig das Mass aller Dinge verloren haben (siehe u. a. weiter unten bei „Low Carb - Ohne Zukunft“).

Da nun aber Proteine bei einer konsequenten Low Carb Ernährung nicht zur Energieversorgung genutzt werden dürfen (Gefahr der Gluconeogenese) und Kohlenhydrate ja schon gleich gar nicht, braucht es eine andere Energiequelle, um (nach dem Verschlingen von 700 Gramm Fleisch) nicht dem Hungertod zu erliegen.

Und diese Energiequelle heisst natürlich Fett.

Wie viel Fett isst man bei Low Carb?

Low Carb bedeutet also keinesfalls auch Low Fat, was viele Low Carb Anfänger zu glauben scheinen und nicht selten nur noch von magerem Fleisch und ein paar Blatt Salat leben.

Stattdessen gilt: Wer Low Carb sagt, muss auch High Fat sagen. Das heisst, 50 bis 60 Prozent der täglichen Kalorienzahl sollte über Fette aufgenommen werden. Noch besser seien 70 Prozent, heisst es nach Volek und Phinney.

Natürlich sind damit nur gesunde Fette gemeint, nämlich gesättigte Fette (das ist kein Schreibfehler!), einfach ungesättigte Fette und Omega-3-Fette.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen hingegen solle man nach Möglichkeit meiden bzw. auf ein Minimum reduzieren.

Toll seien also u. a. fettige Fleischstücke, Schweineschmalz, Kokosöl und Olivenöl.

Die beiden letzteren sind auch tatsächlich äusserst empfehlenswert. Mit fettem Fleisch und Schweineschmalz kommt der Organismus ebenfalls zurecht – ein Mal wöchentlich. Aber täglich?

Viel Salz bei Low Carb

Ganz wichtig ist in der Low Carb Ernährung überdies, dass man das Salzen nicht vergisst, so wird zumindest an mancher Stelle geraten. Das hat folgenden Hintergrund:

Eines der Hauptziele einer Low Carb Ernährung ist bekanntlich die Reduzierung des Insulinspiegels.

Insulin hat im Körper sehr viele unterschiedliche Funktionen. Es kümmert sich also nicht nur um den Glucosetransport in die Zellen.

Ein hoher Insulinspiegel verbessert auch den Muskelaufbau, da Aminosäuren aus der Nahrung unter Insulineinfluss schneller in die Muskulatur gelangen.

Insulin sorgt überdies dafür, dass Fett gespeichert wird, und es hemmt gleichzeitig den Fettabbau, weshalb das Ziel vieler Diät haltenden ein möglichst niedriger Insulinspiegel ist.

Insulin ist jedoch auch für die Natriumrückresorption in den Nieren zuständig, das heisst, es verhindert, dass zu viel Natrium – ein essentieller Mineralstoff – mit dem Urin ausgeschieden wird.

Sind die Insulinspiegel ständig sehr niedrig, dann werden auch ständig sehr grosse Natriummengen ausgeschieden und mit dem Natrium auch sehr viel Wasser – mit ein Grund dafür, warum Neueinsteiger in die Low Carb Ernährung anfangs so schnell sehr viel an Gewicht verlieren.

Der Natriumspiegel sinkt also und der Mineralstoffhaushalt gerät aus dem Lot.

Die üblichen Nebenwirkungen des gestörten Mineralstoffhaushalts (aber auch der Umstellung auf die Ketose) sind Müdigkeit, Kopfschmerzen, Verstopfung und Schwindel.

Um diese Problematik zu umgehen, müsse man einfach das Essen üppig salzen. Das aber ist nicht für jeden Menschen ideal, belastet die Nieren und kann bei salzempfindlichen Menschen Bluthochdruck begünstigen – um nur zwei der möglichen Nebenwirkungen einer salzreichen Kost zu nennen.

Die Versprechen von Low Carb – Nichts Besonderes!

Halte man sich nun an alle genannten (und noch weitere) Low Carb Regeln, dann werde man mit purzelnden Kilos, strahlendem Aussehen, unbändiger Lebensfreude und der grossen Wahrscheinlichkeit gesegnet sein, so gut wie jede Krankheit alsbald auszurotten.

Auch im Sport werde man derartige Höchstleistungen vollbringen, dass man vom Siebertreppchen fast gar nicht mehr herunter komme.

Es winken also alle Vorteile, die jede andere Ernährungsform ebenfalls verspricht – ganz gleich, ob sie nun viele oder wenige Kohlenhydrate enthält.

Ja, sogar die sog. High Carb/Low Fat Ernährung – die also aus genau dem Gegenteil einer Low Carb Ernährung besteht – führt offenbar zu leistungsstarken und gesunden Menschen mit ausgeglichenem Gemüt und perfektem Erscheinungsbild.

Wie also kommen Low Carb Vertreter auf die Idee, Low Carb könne gesünder sein als kohlenhydratreichere Ernährungsformen? Warum glauben sie, Kohlenhydrate seien das personifizierte Übel schlechthin?

Und das, wo der grosse Low Carb- bzw. Keto-Papst Atkins, wie es heisst, mit 117 Kilogramm und Bluthochdruck recht übergewichtig und herzkrank gestorben sein soll.

Ganz einfach:

1. Low Carb trifft den Geschmack der Massen

Es ist für die meisten Menschen viel einfacher zu glauben (weil einfacher umzusetzen), dass eine Ernährung aus viel Fleisch, Fisch, Käse und Fett gesund ist als eine Ernährung aus viel Gemüse, Obst, Sprossen und Salaten.

Die grösste Herausforderung einer Low Carb Ernährung ist es, auf Brot und Süssigkeiten zu verzichten. Alles andere bleibt jedoch annähernd gleich, während man bei einer vollwertigen und vorwiegend vegetarischen Ernährung schon sehr viel mehr ändern muss.

2. Low Carb wird mit Low Fat verglichen

Es gibt zahlreiche Studien, die zeigen, dass eine Low Carb Ernährung zu einer grösseren Gewichtsabnahme und zu besseren Ergebnissen in Sachen Diabetes führen kann als eine Low Fat Ernährung.

Doch ist der Unterschied im Gewichtsverlust meist nur sehr gering (bei Low Carb in einer Studie nur 4 Prozent mehr Gewichtsabnahme) und auch nur in den ersten Monaten der Diät (nach einem Jahr gleicht sich der Gewichtsverlust in beiden Gruppen wieder an). Überdies gibt es selbstverständlich auch Studien, die das Gegenteil zeigen, nämlich das man mit Low Fat besser abnehmen kann als mit Low Carb (z. B. Cell Metabolism/Studie vom August 2015: Bei einer Low Fat Diät kam es täglich zum Abbau von knapp 90 Gramm Körperfett, bei der Low Carb Diät nur zu etwas mehr als 50 Gramm).

Warum aber wird eine Low Carb Ernährung ausgerechnet mit einer Low Fat Ernährung verglichen und nicht beispielsweise mit einer naturbelassenen und vitalstoffreichen High Carb Ernährung?

Darüber hinaus stellt sich die Frage, wie waren beide Ernährungsformen aufgebaut? Low Carb allein sagt nicht viel aus, wie wir oben gesehen haben.

Low Carb kann zwischen 0 und 150 g Kohlenhydrate bedeuten. Low Carb sagt nichts darüber aus, ob auch Salate und Gemüse gegessen werden und auch nichts darüber, wie viel davon.

Genauso kann Low Fat alles Mögliche bedeuten. Betrachtet man sich beispielsweise einen Ernährungsplan der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, der nicht mehr als die offiziell empfohlenen 30 Prozent Fett enthält, dann vergeht einem als Vitalköstler der Appetit und man mag bei solchen Aussichten am liebsten gar nichts mehr essen.

Zum Frühstück gibt's Vollkornbrot (wogegen nichts einzuwenden wäre), jedoch mit Margarine und Marmelade, dazu immerhin den einzigen Lichtblick, nämlich einen Apfel und als Zwischenmahlzeit 3 Scheiben Knäckebrot, bevor es dann zu Mittag mit einer Gemüse-Reispfanne etwas bunter wird. Doch schon am Abend geht's schon wieder los mit Margarinebrot, das diesmal mit fettarmem Käse und Essiggurken belegt werden darf.

All das ist Low Fat. Aber nicht gesund.

Warum aber wird die Low Carb Ernährung nicht einmal mit einer tatsächlich naturbelassenen und vitalstoffreichen basenüberschüssigen Ernährung verglichen - die übrigens auch nicht Low Fat sein muss, um gesund zu sein?

3. Low Carb mit Nebenwirkungen

Selbst wenn man mit Low Carb mehr Gewicht verlieren sollte und der Diabetes schneller besser wird, was nützt all das, wenn es manchen Leuten dabei gar nicht gut geht?

So gibt es nämlich ebenso Studien, die zeigen, dass Low Carb Praktizierer viel häufiger an Verstopfung oder auch Durchfall, Kopfschmerzen, Mundgeruch, Muskelkrämpfe, und Hautausschlägen litten als Low Fat Esser.

Leider wird das im Studien-Abstract nicht erwähnt. Dort liest man oft nur über die positiven Aspekte der Low Carb Ernährung.

Auch weiss man inzwischen, dass Kinder von Müttern, die während der Schwangerschaft Low Carb gegessen hatten (mit u. a. ca. 450 g Fleisch pro Tag), einem höheren Risiko unterliegen, im späteren Leben an einer Überproduktion von Cortisol und Bluthochdruck zu leiden.

Ein chronisch erhöhter Cortisolspiegel kann viele Symptome mit sich bringen, wie z. B. Störungen im Kohlenhydratstoffwechsel (Insulinresistenz, Diabetes Typ 2), Muskelschwäche, Knochenschwund, Zyklusunregelmässigkeiten, Potenzprobleme, dünne Haut und psychische Störungen.

4. Low Carb schert alle Kohlenhydrate - die guten und die schlechten - über einen Kamm

Auch Tierstudien, bei denen reine Glucose verabreicht wird, um eine kohlenhydratreiche Ernährung zu simulieren, werden gelegentlich herangezogen, um die besseren Auswirkungen einer Low Carb Ernährung zu belegen.

Was aber hat reine Glucose mit einer naturbelassenen kohlenhydrathaltigen Ernährung zu tun?

Nichts.

Doch genau hier findet häufig das Missverständnis statt.

Kohlenhydrate werden gerne über einen Kamm geschoren.

Natürlich sind Lebensmittel aus isolierten Kohlenhydraten schlecht und sollten gemieden werden.

Isolierte Kohlenhydrate finden sich in Weissmehlprodukten wie Back- und Teigwaren, in Kuchen, Knabbergebäck und Keksen, im weissen Reis sowie in Zucker und Süssigkeiten mit Zucker oder in anderen hochkonzentrierten Süssungsmitteln.

Was aber spricht gegen gemässigte Mengen hochwertiger Vollkornprodukte, Kartoffeln, Pseudogetreide etc., die im Rahmen einer Ernährung verspeist werden, die ausserdem aus viel Gemüse, Salaten, Sprossen, gesunden Ölen und Fetten besteht und die - ganz nach Gusto - dann und wann mit Bio-Ei, Fisch oder Fleisch aus Weidehaltung ergänzt werden kann?

Genau, gar nichts!

Wenn Sie weitere Details zu guten (gesunden) und schlechten (ungesunden) Kohlenhydraten wissen möchten und Sie sich für eine Liste mit den guten und schlechten Kohlenhydraten interessieren, so finden Sie diese hier: [Gute und schlechte Kohlenhydrate](#)

Letztendlich gibt es also keine einzige Studie, die beweisen würde, dass eine Low Carb Ernährung besser und gesünder wäre als eine vollwertige, vitalstoffreiche, naturbelassene und vorwiegend vegetarische Ernährung aus regionalen und saisonalen Bioprodukten.

Natürlich könnte auch eine Low Carb Ernährung vollwertig, vitalstoffreich und vorwiegend vegetarisch gestaltet werden (wenn sie um die 150 g Kohlenhydrate enthalten darf) - worauf wir weiter oben schon hingewiesen haben.

Eine herkömmliche Low Carb/High Fat Ernährung jedoch auf der Grundlage tierischer Produkte und mit einem Kohlenhydratanteil von nur um die 50 bis 80 Gramm ist in den meisten Fällen weder vollwertig noch vitalstoffreich noch sonderlich naturbelassen - und nachhaltig bzw. umweltverträglich schon gar nicht.

Denn Low Carb ist eine Ernährung ohne Zukunft...

Low Carb - Ohne Zukunft

Würde weltweit jeder Erwachsene Low Carb essen und täglich 700 Gramm Fleisch verspeisen, wären das pro Person 255 Kilogramm Fleisch im Jahr und bei schätzungsweise 5,5 Milliarden Erwachsenen auf der Welt 1.400 Millionen Tonnen Fleisch - die Low Carb essenden Kinder und Jugendlichen nicht mitgezählt.

Derzeit werden weltweit jährlich ca. 290 Millionen Tonnen Fleisch gegessen.

Wir hätten also mit Low Carb eine Steigerung des Fleischverzehrs um fast 400 Prozent, eine Steigerung des Tierleids um 400 Prozent und eine Steigerung der mit der industriellen Tierhaltung einhergehenden Wasser- und Energieverschwendung sowie Umweltverschmutzung um ebenfalls 400 Prozent.

Wie lange - glauben Sie - würde das die Erde ertragen?

Wer Low Carb isst, lebt also nach dem Motto „Nach mir die Sintflut“. Low Carb ist folglich eine Ernährung für Menschen ohne Weitsicht, aber sicher keine Ernährung mit Zukunft.

Da man mit einer Normal Carb Ernährung, also einer ausgewogenen, aber möglichst naturbelassenen und vitalstoffreichen basenüberschüssigen Ernährung ebenfalls schlank werden und überdies gesund werden oder es bleiben kann, gibt es für die extreme Form der Low Carb Ernährung kein einziges brauchbares sprich überzeugendes Argument, das dazu führen könnte, Low Carb einer anderen Ernährungsform vorzuziehen.

Informationen zur veganen Low Carb Ernährung finden Sie hier: [Low Carb - aber vegan!](#)

Die 25 Regeln einer gesunden Ernährung finden Sie hier: [Die 25 Regeln einer gesunden Ernährung](#)

Quellen

- Yancy WX et al., "A low-carbohydrate, ketogenic diet versus a low-fat diet to treat obesity and hyperlipidemia: a randomized, controlled trial., Annals of Internal Medicine, 2004 May 18;140(10):769-77. (Eine ketogene Low Carb Ernährung im Vergleich zu einer Low Fat Ernährung zur Therapie von Übergewicht und Hyperlipidmie)
- Westman EC et al., "Effect of 6-month adherence to a very low carbohydrate diet program., American Journal of Medicine, 2002 Jul;113(1):30-6. (Wirkung eines 6-monatigen extremen Low Carb Ernährungsprogrammes)
- Campbell TC, The Low-Carb Fraud, 2014
- Shiell AW et al., High-meat, low-carbohydrate diet in pregnancy: relation to adult blood pressure in the offspring, Hypertension, Dezember 2001, (Fleischreiche Low Carb Ernährung in der Schwangerschaft: Verbindung zu Bluthochdruck der Nachkommen im Erwachsenenalter)
- Herrick K et al., Maternal Consumption of a High-Meat, Low-Carbohydrate Diet in Late Pregnancy: Relation to Adult Cortisol Concentrations in the Offspring, The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, April 2003, (Fleischreiche Low Carb Ernährung der Mutter in der späten Schwangerschaft: Verbindung zu Cortisolkonzentrationen der Nachkommen im Erwachsenenalter)
- Foster GD et al., A Randomized Trial of a Low-Carbohydrate Diet for Obesity, New England Journal of Medicine, Mai 2003, (Eine randomisierte Studie zu Low Carb bei Übergewicht)
- Hodges RE, Dietary Carbohydrates and Low Cholesterol Diets: Effects on Serum Lipids of Man, The American Journal of Clinical Nutrition, Februar 1967, (Kohlenhydrate in der Ernährung und Low Carb Ernährungsformen: Auswirkungen auf Blutfettwerte bei Männern)
- Hall KD et al., Calorie for Calorie, Dietary Fat Restriction Results in More Body Fat Loss than Carbohydrate Restriction in People with Obesity, August 2015, Cell Metabolism, (Fettreduktion in der Ernährung führt bei übergewichtigen zu höherem Körperfettabbau als eine Kohlenhydratreduktion)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/low-carb-schwindel-ia.html>