

Proteinreiche Diät verstärkt Diabetesrisiko

Proteinreiche Diäten sind sehr beliebt, besonders wenn es um Abnehmen geht. In einer Studie der Washington University in St. Louis/USA hat sich nun aber ergeben, dass die gesundheitlichen Vorteile in Sachen Diabetesprävention, die sich aus einem Gewichtsverlust normalerweise ergeben, von der proteinreichen Ernährung wieder aufgehoben werden.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 04. November 2019

Stand: 09. November 2019

Proteinreiche Diäten nicht empfehlenswert

Proteinreiche Diäten werden gerne zum Abnehmen praktiziert. Man glaubt, sich mit der Extraportion Protein etwas Gutes zu tun. Man will damit etwaige Hungergefühle unterdrücken oder auch einen möglichen Muskelabbau während der Diät verhindern.

Man kann mit einer solchen Diät auch tatsächlich sehr gut Gewicht verlieren, allerdings nicht viel besser als mit einer proteinärmeren Ernährung.

Nun nehmen viele Menschen aber nicht nur deshalb ab, um weniger zu wiegen und um attraktiver zu sein, sondern auch, um gesünder zu werden, um Krankheiten vorzubeugen oder um bestehende Erkrankungen und Beschwerden zu lindern.

Proteinreiche Diät hebt Vorteile einer Gewichtsabnahme auf

In einer Studie jedoch mit 34 postmenopausalen Frauen, die alle übergewichtig waren, stellten die beteiligten Forscher der *Washington University School of Medicine* in St. Louis fest, dass der Proteinkonsum einen wichtigen gesundheitlichen Vorteil ausschaltet, der eigentlich infolge des Gewichtsverlusts eintreten würde: Die Verbesserung der Insulinsensitivität, die so wichtig ist, um das Diabetesrisiko auszuschalten.

Dr. Bettina Mittendorfer - Studienleiterin der betreffenden Untersuchung - zeigte, dass jene Frauen, die eine proteinreiche Ernährung praktizierten, um Gewicht zu verlieren, nicht in den Genuss jener gesundheitlichen Vorteile kamen, wie das bei Frauen der Fall war, die mit einer proteinärmeren Kost abnahmen.

Die Resultate wurden am 11. Oktober 2016 im Fachmagazin *Cell* veröffentlicht.

Proteinreiche Diät eignet sich nicht zur Diabetesprävention

Wir beobachteten, dass Frauen, die mit einer proteinreichen Ernährung abnahmen, keine Verbesserungen in Sachen Insulinsensitivität erleben konnten"

so Dr. Mittendorfer, Professorin für Medizin.

Frauen, die mit einer proteinärmeren Kost Gewicht verloren, verfügten bei Studienende über eine sehr viel höhere Insulinsensitivität. Das ist sehr wichtig, weil bei vielen übergewichtigen und fettleibigen Personen das Insulin nicht mehr in der Lage ist, den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren, was dann schliesslich in einem Diabetes Typ 2 enden kann."

Die Insulinsensitivität ist ein guter Marker für die Stoffwechselgesundheit einer Person. Normalerweise wird dieser Marker bei einer Gewichtsabnahme verbessert. In besagter Untersuchung zeigte sich nun folgendes interessante Ergebnis:

Die Teilnehmerinnen - alle zwischen 50 und 65 Jahre alt, mit einem BMI von mindestens 30 und noch ohne Diabetes - wurden in drei Gruppen aufgeteilt. Die Studie ging 28 Wochen lang. In der Kontrollgruppe wurden die Frauen darum gebeten, ihr Gewicht zu halten. In einer weiteren Gruppe erhielten die Frauen eine Diät mit dem Ziel, Gewicht zu verlieren. Sie nahmen dabei u. a. 0,8 Gramm Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht zu sich. Wenn eine Frau also beispielsweise 90 Kilogramm wog, dann erhielt sie 72 Gramm Protein pro Tag.

Die dritte Gruppe erhielt eine proteinreiche Diät - ebenfalls mit dem Ziel der Gewichtsabnahme. Diese Frauen erhielten 1,2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht.

Abgesehen von der Proteinmenge war die Ernährung annähernd identisch in den drei Gruppen.

Proteinreiche Diät: Schutz der Muskulatur ist minimal

Die Forscher konzentrierten sich deshalb so sehr auf die Auswirkungen des Proteins, weil der Glaube weit verbreitet ist, dass eine Extraportion Protein dabei hilft, einen Muskelabbau aufzuhalten, während man Gewicht in Form von bevorzugt Fett verliert.

"Wenn Sie Gewicht verlieren, so besteht dieses aus etwa zwei Dritteln aus Fettgewebe und zu einem Drittel aus fettarmem Gewebe", so Mittendorfer. "Die Frauen, die mehr Protein assen, tendierten dazu, etwas weniger Muskelmasse zu verlieren, doch war der Unterschied minimal, da er gerade einmal ein Pfund im Vergleich zur fettarmen Gruppe ausmachte."

Dieser scheinbare Minivorteil aber wurde von folgenden Erkenntnissen zunichte gemacht:

Proteinreiche Diät kann Diabetesrisiko nicht senken

Die Frauen aus der proteinarmen Gruppe erlebten eine Verbesserung ihrer Insulinsensitivität um 25 - 30 Prozent. Eine solche gravierende Verbesserung senkt das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei den Frauen mit der proteinreichen Diät war diesbezüglich nichts feststellbar. Ihre Insulinsensitivität verbesserte sich trotz Gewichtsabnahme nicht.

"Die Änderung der Proteinmenge in der Ernährung hat also sehr grosse Auswirkungen", erklärte Dr. Mittendorfer. "Es ist auch nicht so, dass die gesundheitlichen Stoffwechsellvorteile eines Gewichtsverlusts durch das Protein nur ein wenig verringert wäre. Nein, diese Vorteile waren durch das Protein völlig verschwunden, und das, obwohl die Frauen in etwa gleich viel Gewicht verloren."

Weitere Informationen zu einer gesunden Gewichtsabnahme finden Sie hier: [16 Tipps zu Abnehmen](#)

Quellen

- Mittendorfer B et al., High-Protein Intake during Weight Loss Therapy Eliminates the Weight-Loss-Induced Improvement in Insulin Action in Obese Postmenopausal Women. *Cell Reports*, 2016 Oktober, (Hohe Proteinaufnahme während Gewichtsverlust eliminiert die gewichtsverlustbedingte Verbesserung der Insulinwirkung bei Übergewichtigen postmenopausalen Frauen)
- Washington University in St. Louis. "High-protein diet curbs metabolic benefits of weight loss." ScienceDaily. ScienceDaily, 11 October 2016, (Proteinreiche Diät verhindert Stoffwechsellvorteile von Gewichtsverlust)

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/proteinreiche-ernaehrung-diaet.html>