

Leserbrief: Effektivität der Atkins-Diät

Prof. Dr. O.A. aus München schreibt: >> Ich habe mich sehr gefreut, daß Sie der von Amerika zu uns herüberschwappenden „Fettwelle“ kritisch gegenüberstehen (1). Man muß Ihre Bedenken bezüglich möglicher Langzeitwirkungen der Atkins-Diät teilen. Eine eiweißreiche Kost kann eine arterielle Hypertonie verstärken und eine Osteoporose begünstigen. Fettreiche Nahrung trägt zu einer erhöhten Inzidenz von Mamma-, Ovarial-, Kolon- und Prostatakarzinomen bei. Den entscheidenden Vorteil der Atkins-Diät sehe ich in der signifikant gebesserten Insulin-Sensitivität.

Wir haben seit vier Jahren eine Kostform entwickelt, die für eine Hälfte des Tages die übliche kohlenhydratreiche und fettarme Diät vorsieht und in der zweiten Tageshälfte zur Atkins-Diät übergeht. Die sogenannte KFZ-Diät (**K**ohlenhydrate, **F**ette, **Z**wischenmahlzeiten) zielt auf die weitgehende Trennung von Kohlenhydraten und Fetten ab, und so erreichen wir die günstigen Effekte der Atkins-Diät ohne deren Probleme in Kauf nehmen zu müssen.

Antwort: >> Bisher ist erst eine vollständige Studie zur „KFZ-Diät“ in der Ernährungs-Umschau 2001 publiziert worden (2). Dabei wurden die Ergebnisse einer Diätdauer bis zu einem Jahr vorgestellt. Die Abbruchrate liegt nach einem Jahr auch bei der „KFZ-Diät“ bei 63%. Die übrigen 37% erreichen eine durchschnittliche Gewichtsabnahme von respektablen $11,4 \pm 5,8$ kg nach 12 Monaten. Allerdings liegen die Ergebnisse nicht in der üblichen „Intention-to-treat“-Analyse vor, bei der alle Patienten, die mit der Diät begonnen haben, mit ihrem letzten gemessenen Gewicht in die abschließende Auswertung einbezogen werden. Bei einer solchen Analyse relativiert sich die Gewichtsabnahme der Erfolgreichen durch die Zusammenschau aller Teilnehmer, die mit dem Vorsatz, Gewicht abzunehmen, angetreten sind. In der veröffentlichten Studie haben sich nach einer zehnwöchigen Diät Gesamtcholesterin, Triglyzeride und Harnsäure im Serum vermindert. Der Blutzucker stieg jedoch an. Inwieweit sich die „KFZ-Diät“ positiv auf „harte“ kardiovaskuläre Endpunkte auswirkt, ist noch offen.

Die im Internet nachzulesende, von Ihnen entwickelte Kostform bietet theoretisch einige Vorteile gegenüber den von der Deutschen Adipositas Gesellschaft und Deutschen Gesellschaft für Ernährung favorisierten Diäten. Ob sich die „KFZ-Diät“ jedoch in der Praxis durchsetzen wird, hängt entscheidend von einer langfristigen Gewichtsreduktion und einer anhaltenden Senkung kardiovaskulärer Risiken ab. Studienergebnisse, die das belegen, gibt es bisher noch nicht.

Literatur

1. [AMB 2004, 38, 41.](#)
2. Adam, O., und Schimpf, E.: Ernähr. Umsch. 2001, **48**, 451.