

Leserbrief zu „Schlank im Schlaf – bringt's die Insulin-Trennkost?“ (UGB-FORUM 3/2010, S. 140-143)

Die in dem Beitrag geforderte „randomisierte, kontrollierte klinische Studie“ zum Nachweis einer über die Kalorienreduktion hinausgehenden Wirksamkeit des Insulin-Trennkost-Prinzips bei der Gewichtsreduktion wurde bereits 1994 publiziert (1). Lange vor Pape konzipierten Slabber et al. die bislang einzige ernst zu nehmende Trennkost-Studie, basierend auf dem wissenschaftlich gesicherten Phänomen, dass kohlenhydrat- und proteinreiche Mahlzeiten beim Gesunden und beim Typ-2-Diabetiker eine unerwartet starke Insulinausschüttung hervorrufen (1, 2). Die Studie belegt, dass eine schwach insulinotrope, also eine die Insulinausschüttung schwach anregende Kostform zu einem signifikant höheren Fettabbau führt als eine isokalorische, stark insulinotrope Kostform. Insofern ist die Frage, ob beim Abnehmen mit energiereduzierter Kost „die Trennung von Kohlenhydraten und Protein zusätzlich etwas bewirkt“, eindeutig zu bejahen (2). Die These, dass isokalorische Kostformen mit unterschiedlicher Wirkung auf Sekretion und Tagesprofil von Insulin auch zu einem unterschiedlich hohen Fettabbau führen (3), verdient höchste Beachtung in der Erforschung und Therapie der Adipositas. Abnehmen ist eine komplexere Angelegenheit, als es das (zu) einfache Modell der negativen Energiebilanz suggeriert (4, 5).

Literatur:

- (1) Slabber M et al.: Effects of a low-insulin-response, energy-restricted diet on weight loss and plasma insulin concentrations in hyperinsulinemic obese females. *Am J Clin Nutr* 60 (1) : 48-53, 1994
- (2) Semler E, Heintze T: Haysche Trennkost. In: Stange R, Leitzmann C: Ernährung und Fasten als Therapie. Springer, S. 137-165, 2010
- (3) Holt SHA et al.: An insulin index of foods: the insulin demand generated by 1000-kJ portions of common foods. *Am J Clin Nutr* 66 (5) : 1264-1276, 1997
- (4) Semler E: Ernährung und Chronobiologie. Essen nach der inneren Uhr. *Kneipp Journal* 119 (5) : 142-145, 2010
- (5) Gard M, Wright J: The obesity epidemic. Science, morality and ideology. Routledge, 218 S., 2005

*Dr. oec. troph. Edmund Semler
www.academia-diaetetica.de*

www.ugb.de

UGB-Internetauftritt in neuem Design



Der Internetauftritt des UGB (www.ugb.de) hat ein neues Design. Die werbefreie Website, die seit mehr als zehn Jahren neutrale Fachinformationen und das Seminarangebot der UGB-Akademie präsentiert, ist jetzt moderner und übersichtlicher gestaltet. „Ziel des neuen Designs ist es, dass die Nutzer sich leichter orientieren können und schneller zu den Informationen gelangen, die sie auf unserer Seite suchen“, erläutert Stefan Weigt, der beim UGB für den Internetauftritt verantwortlich ist. „Das alte Design mit seinen bunten Navigationspunkten stammt noch aus den Anfängen der Internetnutzung, als die meisten noch mit einem Telefonmodem ins Netz gehen mussten. Inzwischen haben sich nicht nur die Technik, sondern auch die Gewohnheiten der Benutzer stark verändert.“

Trainer & Berater auf totalneutral.net

Kompetente und neutrale Ernährungsfachkräfte, die Ernährungsangebote machen, können sich seit Anfang des Jahres im Netzwerkbündnis für Gesundheitsförderung auf www.totalneutral.net präsentieren. Aus diesem Grund werden auf www.ugb.de/netzwerk die Absolventenlisten, der Personen, die an der UGB-Akademie eine Ausbildung absolviert haben, zum 01. September 2010 vom Netz genommen. Wenn Sie als qualifizierte Ernährungsfachkraft weiterhin im Internet verzeichnet sein wollen, können Sie sich auf www.totalneutral.net informieren und für die Partnerschaft im Netzwerk bewerben.