

Flexi-Carb goes Vollwert?

Die viel diskutierte Low-Carb-Ernährung kommt nun in veränderter Form daher: Mit seinem Flexi-Carb-Konzept lockert Professor Nicolai Worm die Kohlenhydratbeschränkung. Doch auch die neue Variante ist weder zeitgemäß noch wissenschaftliches Neuland.



Wer sich bewegt, darf nach dem Flexi-Carb-Konzept auch entsprechende Mengen an Kohlenhydraten essen. Für Bewegungsmuffel ist der empfohlene Kohlenhydratanteil nach wie vor sehr gering.

Prof. Nicolai Worm – Erfinder der LOGI-Methode und langjähriger Vertreter von „Low-Carb-Diäten“ – hat ein neues Buch mit dem Titel „Flexi Carb“ veröffentlicht. Während sein bisheriger Ansatz in erster Linie zur Ernährungstherapie bei Übergewicht, Insulinresistenz und Folgekrankheiten gedacht war, will er nun nach eigenen Worten einen „bescheidenen Beitrag zur Prävention“ leisten. Sein Flexi-Carb-Konzept basiert ausschließlich auf Lebensmittelempfehlungen. Der Untertitel „Kohlenhydrate anpassen“ ist der Kernpunkt, das *Flexible* der neuen Kostform. Entsprechend empfiehlt er Menschen mit modernem Lebensstil eine deutliche Senkung der Kohlenhydratzufuhr – vor allem der raffinierten Kohlenhydratquellen. Denn Inaktive liefen unter anderem aufgrund ihres bewegungsarmen Alltags Gefahr, eine Insulinresistenz zu entwickeln. Umgekehrt gesteht er körperlich aktiven Menschen in Abhängigkeit ihrer Muskeltätigkeit entsprechende Beilagen an stärkereichen Nahrungsmitteln zu, mit Präferenz für Vollkornprodukte. Als primäre Sättigungsgrundlage empfiehlt Worm große Mengen an Gemüse und Salaten, Obst und Hülsenfrüchten, Beeren und Pilzen ergänzt mit Nüssen und Ölen sowie Proteinbeilagen von 150 bis 200 Gramm zu jeder Mahlzeit.

Vergleich mit Kollath

Worm vergleicht das Ergebnis seiner Zusammenstellung mit der Vollwertkost nach Werner Kollath, dem Nestor der Vollwert-Ernährung. Dieser würde, meint Worm, heute wohl ähnlich hinsichtlich der Stärkebeilagen argumentieren, denn das dramatische Ausmaß an Übergewicht und Folgekrankheiten war vor 75 Jahren noch nicht bekannt. Aus Sicht der Vollwert-Ernährung hinkt der Vergleich von Kollaths Ernährungslehre mit dem Flexi-Carb-Konzept jedoch, auch wenn es gewisse Annäherungen gibt. Wie bei Kollath ist Worms Methode nicht als Diät im Sinne einer Therapie gedacht, sondern spricht alle Gesunden und noch schlanken Menschen an, um Übergewicht und Folgeerkrankungen vorzubeugen. Heute als richtig erkannte Aspekte einer modernen Ernährung integriert der Autor und betont, dass Rauchen, Stress, Mangel an Schlaf und Sonnenlicht und vor allem die geringe körperliche Aktivität zu den Kardinalfehlern des modernen Lebens zählen.

Auch einige der weiteren Botschaften des Autors finden sich bereits seit ihren Anfängen in der Vollwert-Ernährung. Sein Plädoyer für individualisierte Ernährungsempfehlungen, die Abkehr von Kalorienzählen und Nährstoffempfehlungen sowie die

Die Ursprünge der Low-Carb-Diät

Die erste bedeutende Low-Carb-Diät war die Atkins-Diät, die in ihrer 1. und 2. Durchführungsphase überwiegend aus Fett und Protein mit einem hohen Anteil tierischer Produkte bestand. Diese Kost führte zwar zu einer deutlichen Gewichtsreduktion, wurde bei langfristiger Anwendung aber eher als Mangelernährung eingestuft. Deshalb empfahl Atkins die Einnahme eines Multivitamin- und Mineralstoffsupplements. Erst in den Phasen 3 und 4 stieg der Anteil pflanzlicher Nahrungsmittel, mit der auch eine Deckung des Nährstoffbedarfs ermöglicht wurde.

In der Ernährungswissenschaft stand die Atkins-Diät Jahrzehnte lang in starker Kritik, weil eine derart hohe Zufuhr von Fett – vor allem tierischem Fett – und Protein ein stark krankmachendes Potenzial zugeschrieben wurde: Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Niereninsuffizienz, Leberschäden, Akne und Verstopfung seien die Folge. Inzwischen liegt eine Reihe von Studien vor, deren Ergebnisse die Kritik nicht eindeutig bestätigen konnten. Das hat dazu geführt, dass kohlenhydratreduzierte Diäten inzwischen in einigen deutschen und internationalen Leitlinien als Therapieoption bei Adipositas und Diabetes aufgeführt werden.

Hinwendung zu Lebensmittelempfehlungen und zur Beachtung der Nährstoffdichte sind daher zu begrüßen. Die Aussagen im Buch beschränken sich allerdings auf die Aspekte Übergewicht, Insulinresistenz und Prävention im weitesten Sinne. Zudem sind andere lang bestehende Kostformen, die weniger Fett und Protein und dafür mehr komplexe Kohlenhydrate enthalten, nicht automatisch falsch.

Kein ganzheitlicher Ansatz

Ein entscheidender Unterschied zwischen Flexi-Carb und der Vollwert-Ernährung ist der fehlende ganzheitliche Anspruch, wie ihn Kollath gelehrt hat und wie er in der Gießener Konzeption der Vollwert-Ernährung weiter entwickelt wurde. Ganzheitlichkeit war zwar nicht Worms Anliegen, sollte aber nach heutigen Erkenntnissen Bestandteil einer Kostform sein, die er als zeitgemäß bezeichnet. Worm verwendet auch die aus der Vollwert-Ernährung bekannten Empfehlungen wie „so natürlich wie möglich“, „frische unverarbeitete Lebensmittel“ sowie „Vollkornprodukte“. Doch die in der Vollwert-Ernährung als gleichrangig erachteten gesellschaftlichen, ökologischen und ökonomischen Aspekte finden keine Beachtung. So erwähnt der Autor weder die ökologische Landwirtschaft oder die Probleme der Massentierhaltung noch den Hunger auf der Welt. Vielmehr ist die Menge tierischer Produkte ungeachtet dieser Probleme bei Worm nach wie vor sehr groß.

Der hohe Anteil an tierischen Produkten fällt auch bei der Berechnung der Energieprozent auf. Der von der DGE empfohlene Proteinanteil von 8-10 (maxi-

mal 15) Energieprozent wird von Worm sehr deutlich auf 20-25 Energieprozent erhöht und überwiegend mit tierischen Produkten erreicht – eine ökologisch gesehen bedenkliche Menge. Worm rät zudem: „Sparen Sie nicht mit Fett“. Dadurch beträgt die Fettmenge bis zu 50 Energieprozent. Doch der Mensch kann mit deutlich weniger Fett zu hervorragender Gesundheit gelangen. Worm erwähnt, dass seine Empfehlungen zur Nahrungsmittelzusammensetzung denen von Kollath überraschend ähnlich seien. Für die Zusammensetzung mag das stimmen, bei den Empfehlungen zur Menge gibt es aber deutliche

Unterschiede. Die Vollwert-Ernährung empfiehlt 10-15 Energieprozent Protein und 25-30 Energieprozent Fett, bei einem Anteil von 50-60 Energieprozent an komplexen Kohlenhydraten. Da in der Vollwert-Ernährung die Betonung auf einer überwiegend pflanzlichen Kost liegt und die Lebensmittelempfehlungen gleichzeitig ökologische und soziale Kriterien berücksichtigen, wird das Konzept dem Aspekt der Nachhaltigkeit gerecht.

Nicht zeitgemäß

Die Flexi-Carb-Methode stellt einen deutlichen Fortschritt gegenüber den bisherigen Low-Carb-Formen und besonders der ursprünglichen kohlenhydratarmen Atkins-Diät dar. Von der ganzheitlich ausgerichteten Vollwert-Ernährung ist sie allerdings noch ein gutes Stück entfernt. Ohne die Einbeziehung ganzheitlicher Aspekte kann Worms Kostform weder dem in Anspruch genommenen Begriff zeitgemäß noch dem Begriff nachhaltig gerecht werden. Dieser Herausforderung stellt sich das Konzept der Vollwert-Ernährung.

Anschrift des Verfassers:

Prof. Dr. Claus Leitzmann, Institut für Ernährungswissenschaft, Wilhelmstr. 20, D-35392 Gießen



Nicolai Worm: Flexi Carb.
München, riva, 2016. 224
Seiten, 19,99 Euro