



## Nahrungsergänzungen und essenzielle Fettsäuren

Von Schuetz

Erstellt am 20 Dez 2014 - 00:55

Es stehen sich zwei Ernährungsempfehlungen gegenüber: Die traditionelle Ernährungsempfehlung mit einer kalorienreduzierten, fettarmen Ernährung und auf der anderen Seite die Low Carb Philosophie.

Bildgestaltung mit freundlicher Genehmigung von de.photofacefun.com.

2004 brachten 2 Studien von Forschern (Duke University – Yancy et al. 2004) an 120 Personen (in 2 Gruppen eingeteilt) mit einem Bodymass-Index (BMI) von mindestens 30, die folgenden Ergebnisse: Die Probanden mit einer kohlenhydratarmen Ernährung (täglich maximal 20 g KH) und unbegrenztem Eiweiß- und Fettkonsum, verloren (6-monatige Studienphase) mehr an Gewicht. Die 2. Gruppe (Kalorienreduziert) nahm täglich nur bis zu 1000 Kalorien zu sich! Die Low-Carb-Gruppe bekam zusätzlich Nahrungsergänzungen und essenzielle Fettsäuren. Bei den Low-Carb-Probanden wurde ein stärker ausgeprägter Rückgang der Serum-Triglyzeride festgestellt sowie ein Anstieg des HDL-Cholesterins. Das LDL-Cholesterin änderte sich in beiden Gruppen nur geringfügig.

Die zweite Studie vom Philadelphia Veterans Affairs Medical Center (Stern et al. 2004) lieferte ähnliche Ergebnisse.

132 Personen (83% Diabetiker oder Metabolischem Syndrom) erhielten entweder eine Low-Carb-Diät oder eine kalorienreduzierte Kost mit maximal 30% Fettanteil. Auch in dieser Studie verloren die Probanden unter kohlenhydratarmer Kost innerhalb der ersten sechs Monate mehr an Gewicht.

Im folgenden halben Jahr glichen sich die Ergebnisse an und zum Ende der Studie konnten keine statistisch signifikanten Unterschiede beim Gewicht festgestellt werden. Die Stoffwechselexpertin Prof. Susanne Klaus von der Universität Potsdam erklärt: Auch bei einer Null-Diät (sowie bei Low-Carb) werden Triglyzeride und Fettsäuren in energiereiche Keton-Körper übergeführt und bei einem Überangebot abgeatmet oder mit dem Urin ausgeschieden.

Ein Gesundheits-Buch im PDF-Format, kostenlos zum Download auf der Homepage bereitgestellt: <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [1]

Es enthält unter anderem viele kreative und ausgefallene Rezept-Variationen zu Low Carb, wichtige gesundheitlich medizinische Informationen, Buch-Tipps und mehr.

Auch Anfänger können mit diesem kostenlosen „Low Carb Buch“ sofort durchstarten.

• Bücher siehe Sabine Beuke, Heike Führ und Jutta Schütz.

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [2]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [1]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:43):** <http://www.medkom24.eu/node/19835>

### Links:

[1] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[2] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>