

Diätforschung

Die Fett und Eiweiß favorisierende Atkins-Diät ist offenbar besser als ihr Ruf. Mittels einer Studie an der US-amerikanischen Universität in Stanford wurde sie nun weitgehend rehabilitiert. Im Vergleich von vier verschiedenen Abspeckmethoden verloren die Testerinnen fast doppelt soviel Gewicht wie die übrigen Probandinnen. Zudem zeigten sie niedrigere Cholesterin-Werte und eine verbesserte Arterienspannung, wie die am Mittwoch in dem Fachjournal JAMA veröffentlichte Studie ergab. »Zahlreiche Mediziner, wir eingeschlossen, hatten den Wert einer sehr kohlehydratreduzierten Diät verworfen oder zumindest stark in Frage gestellt«, wunderte sich der Leiter der Untersuchung, Christopher Gardner. Die Atkins-Diät scheine ihm eine gute Möglichkeit für Menschen zu sein, die Gewicht verlieren wollen. Die von dem 2003 verstorbenen US-Diät-Guru John Atkins propagierte Diät mit wenigen Kohlehydraten und viel Fett und Eiweiß kam in den USA zuletzt zunehmend außer Mode. Der Kardiologe Atkins predigte den Verzicht auf Kartoffeln, Nudeln, Reis und das meiste Gemüse, erlaubte aber den unbegrenzten Konsum von Speck, Wurst, Steaks und Eiern. Viele Mediziner und Ernährungsexperten warnten jedoch, daß diese Form von Ernährung die Gefahr von Herzkrankheiten erhöhe. Diese Befürchtung bestätigte sich bei der Untersuchung der Testkandidatinnen den Angaben zufolge nicht.

Die von Atkins 1989 gegründete Firma »Atkins Nutritionals Inc.«, die anfangs Millionen von US-Bürgern mit fettigen Diätprodukten versorgte, ging übrigens im Juli 2005 insolvent.

(AFP/jW)

<https://www.jungewelt.de/artikel/82769.diätforschung.html>