



Gesunde Ernährung nach LOGI

Sie wollen sich grundsätzlich besser ernähren, haben vielleicht ein paar Kilo zuviel oder sind übergewichtig? Es ist immer der richtige Zeitpunkt Ihre Ernährung zu optimieren.

Entscheidend für die Verbesserung der eigenen Ernährung ist das Wissen um die Umsetzung im Alltag. Es ist sinnvoll die Ernährung nach wissenschaftlich gesicherten, sog. evidenzbasierten, Kriterien zu verändern.

Ernährung nach der LOGI-Methode

Aktuelle Studiendaten (Cochrane-Analyse, 2007) zeigen die Effektivität bei der Gewichtsreduktion und der Verbesserung der Blutfettkonzentration mit einer Ernährung, die einen geringeren Anteil an Kohlenhydraten zugunsten von Eiweiß und Fett aufweist. Zugleich konnte die Überlegenheit gegenüber fett- und energiearmen Ernährungsformen gezeigt werden. Die Hinweise verdichten sich, dass diese Ernährung im Rahmen der Diabetes-Erkrankung vorteilhaft ist.

Was bedeutet LOGI?

LOGI steht für eine Ernährung mit niedriger glykämischer Last und damit geringer Wirkung auf die Blutzuckerkonzentration (engl. **Low Glycemic and Insulinemic Diet**).

Diese Kostform beinhaltet Elemente der mediterranen Ernährung, jedoch mit einem deutlich geringeren Stärkeanteil. Ebenso wird ein Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts beachtet.

Die Ernährung nach LOGI kann somit Genuss und Lebensqualität vereinen, womit eine langfristige Umsetzung für viele Menschen besser erreichbar sein wird. Denn nur eine dauerhafte und auf den individuellen Bedarf ausgerichtete Ernährung kann den gewünschten Erfolg und Zufriedenheit bringen.

Die Auswertung einer der wichtigsten Langzeitstudien (Nurses' Health Study, 2006) zeigt aktuell die gesundheitlichen Vorteile die eine langfristige Ernährung mit einem höheren Eiweiß- und Fettanteil hat. So konnte bei der Kostform mit verringerter Kohlenhydratzufuhr ein deutlich gesenktes Risiko für Herzerkrankungen festgestellt werden.

Was sagt die glykämische Last aus?

Die LOGI-Methode bevorzugt Lebensmittel mit Kohlenhydraten, die eine niedrige glykämische Last aufweisen. Generell wird auf die Auswahl günstiger Kohlenhydrate geachtet.

Die glykämische Last steht für die Blutzuckerreaktion, die eine bestimmte Menge an verzehrten Kohlenhydraten einer Portion verursacht.

Dabei ist die Wirkung der Kohlenhydrate eines Lebensmittels auf die Blutzuckerkonzentration das entscheidende Kriterium, ob ein Lebensmittel in der verzehrten Menge geeignet ist oder nicht.

Grundlagen der Ernährung nach LOGI

Insbesondere ist die Auswahl der Lebensmittel von Bedeutung. Das heißt, dass reichlich stärke**armes** und ballaststoff**reiches** Gemüse und Obst, ausreichend Eiweiß aus pflanzlichen und tierischen Quellen, das richtige Fett und geeignete Kohlenhydrate eingesetzt werden.

Aufgrund der hohen Sättigungswirkung und der niedrigen Energiedichte kann diese Optimierung der Ernährung ganz nebenbei zur Gewichtsreduktion dienen.

Eiweiß

Die Empfehlung der Eiweißzufuhr liegt bei 1,2 - 1,5 g/kg Körpergewicht. Sportlich Aktive haben einen etwas höheren Bedarf an hochwertigem Eiweiß (circa 1,8 g/kg Körpergewicht). Eiweiß wirkt sättigend und soll aus pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln aufgenommen werden. Eine sehr hochwertige Quelle für pflanzliches Eiweiß stellen Hülsenfrüchte dar. In der entsprechenden Kombination mit weiteren Lebensmitteln kann eine hohe biologische Wertigkeit erreicht werden.

Fett

Die Empfehlung der Zufuhr von Fett liegt bei 40 – 50% des Tagesbedarfs an Energie. Dabei ist die Auswahl der Fette sehr wichtig, da sich hiermit der entscheidende Vorteil herausstellt. Fett setzt sich aus verschiedenen Fettsäuren zusammen. Meist enthalten Fette aus Pflanzen einen hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren. Von diesen Fetten ist bekannt, dass sie positive Auswirkungen auf die Blutfettwerte haben.

Kohlenhydrate

Die Empfehlung der Zufuhr von Kohlenhydraten liegt bei 20 – 30% des Tagesbedarfs an Energie. Der Organismus benötigt Kohlenhydrate als Energielieferant (unbedingt für Gehirn und rote Blutkörperchen). Auch mit einer anteilig geringeren Zufuhr kann diese Versorgung gewährleistet werden. Durch die Auswahl von Lebensmitteln, die langsam verwertbare Kohlenhydrate beinhalten, wird die Blutzuckerkonzentration vor einem schnellen und hohen Anstieg bewahrt.

Eckpunkte einer Optimierung nach der LOGI-Methode:

- 🍃 1 – 2 mal pro Woche fettreichen Fisch, wie Lachs, Makrele oder Hering
- 🍃 Pflanzliches Eiweiß aus Hülsenfrüchten, wie z. B. Linsen, Sojabohnen, Kichererbsen, Bohnen, und aus Nüssen. Tierisches Eiweiß aus Milchprodukten, Hühnerei, Fisch und magerem Fleisch
- 🍃 Ballaststoffreiche Ernährung durch faserreiches Gemüse (z. B. Fenchel, Brokkoli)
- 🍃 Voluminöse, wasserreiche Lebensmittel bevorzugen, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst (z. B. Beeren) am Tag
- 🍃 Verwendung pflanzlicher Öle (Rapsöl, Leinöl) und Nüsse (Walnüsse)
- 🍃 Verhältnis von Omega-6 Fettsäuren zu Omega-3 Fettsäuren mindestens 5:1 besser 5:2 oder 2:1

Lebensstil

Normalisierung des Körpergewichts und Steigerung der körperlichen Aktivität durch geeignete, dem Alter angepasste Bewegung und Sportarten.

Wenn die Empfehlung Ihres Arztes eine medikamentöse Therapie beinhaltet, sollten Sie die genannten Empfehlungen zur Ernährung und Bewegung ebenso in Ihren Lebensstil einbauen, um ein möglichst optimales Ergebnis zu erzielen.

Prozentuale Verteilung der Hauptnährstoffe bezogen auf die Gesamt-Energiezufuhr

- **20 – 30%** Eiweiß
- **40 – 50%** Fett
- **20 – 30%** Kohlenhydrate