



Auch Vollkornbrot ist reich an Kohlenhydraten. (Foto: imago/Westend61)

Ist Low Carb die Diät von gestern?

Kohlenhydrate sind besser als ihr Ruf

Obwohl sie auf dem Teller beliebt sind, sind sie als Dickmacher verschrien: Kohlenhydrate. Dass sie alles andere sind als ungesund, wollen Forscher nun beweisen. Sie entwerfen Ernährungspläne und nehmen ein Jungbrunnen-Hormon unter die Lupe.

Low Carb, Atkins- oder Paleo-Diät: Alle kommen mit einem Minimum an Kohlenhydraten aus und versprechen auf diese Weise den schnellen Gewichtsverlust. Ob Kohlenhydrate in der Ernährung des modernen Menschen wirklich nicht mehr zeitgemäß sind, überprüfen Forscher der University of Sydney mit ausgeklügelten Diäten für Mäuse.

Mit insgesamt 25 verschiedenen Futterplänen für die Versuchstiere, in denen die Anteile von Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten variierten, untersuchten die Forscher vor allem die Produktion eines bestimmten Hormons. Der sogenannte Fibroblast-Wachstumsfactor 21, kurz FGF21, gilt als Jungbrunnen-Hormon. Es soll zudem den Appetit zügeln, den Stoffwechsel mäßigen, das Immunsystem unterstützen und eben das Leben verlängern. FGF21 wird bereits zur Behandlung von Diabetes eingesetzt. Sehr viel mehr weiß man heute allerdings nicht über FGF21.

Viele Kohlenhydrate, viel FGF21

Die Forscher stellten fest, dass eine Ernährung mit einem hohen Anteil an Kohlenhydraten und wenig Proteinen bei den Tieren zu der höchsten Ausschüttung von FGF21 geführt hat, egal, ob die Tiere vorher unter- oder überernährt waren. Die Wissenschaftler sind deshalb der Meinung, dass die Zusammensetzung des

Nährstoffgehalts und die damit verbundene Balance zwischen Protein- und Kohlenhydratanteilen zu einer erhöhten Ausschüttung des Jungbrunnen-Hormons und damit verbunden den bereits erwiesenen Effekten führt.

Zudem könnte die Aktivierung des Hormons zu einer sinnvollen Therapiemöglichkeit bei chronischen Stoffwechselkrankheiten wie beispielsweise Diabetes werden. Aber erst muss noch der genaue Signalweg von FGF21 erforscht werden, um die Ernährung dann zielgenau anpassen zu können. Ihre Ergebnisse haben die Forscher in der Zeitschrift "Cell Metabolism" veröffentlicht.