

**PRESSEMITTEILUNG**

**Erfolgreich abnehmen – eine Typfrage**

**Auf energiereduzierte Mischkost setzen oder eher Kohlenhydrate einschränken?**

**Berlin – Gewichtsreduktion ist nicht nur für viele Diabetespatientinnen und -patienten ein wichtiges Thema. Ob sie gelingt, hängt stark von dem gewählten Ernährungskonzept ab. Elisabeth Höfler, Ernährungsexpertin der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG), stellt zwei Erfolgsdiäten vor. Die Stuttgarter Diätberaterin kennt schmackhafte Rezepte und gibt praktische Tipps, wie man eine Ernährungsumstellung im Alltag lange gut durchhält. Maßgeblich für den Erfolg ist auch eine individuelle und qualifizierte Ernährungsberatung, die verschiedene Diabetes-Typen, Behandlungsformen, soziale Aspekte sowie persönliche Vorlieben berücksichtigt. Sie sollte ein wesentlicher Bestandteil der Diabetestherapie sein, fordert die DDG.**

Adventsgebäck, Glühwein, Festessen – zur Weihnachtszeit kommen schnell etliche Kalorien zusammen. Im neuen Jahr fassen dann viele Menschen den Entschluss, wieder abzunehmen. Doch wie schafft man das am besten? „Zwar hat eine Reduzierung der Kohlehydrate den größten positiven Effekt auf den Blutglukosespiegel und auch auf die Gewichtsreduktion“, erklärt DDG Präsidentin Professor Dr. med. Monika Kellerer. „Doch ein ausschließlicher Fokus auf die Kohlehydrataufnahme ist nicht zielführend“. Die Ärztliche Direktorin des Zentrums für Innere Medizin I am Marienhospital Stuttgart verweist auf die aktuelle Stellungnahme der DDG zu den Empfehlungen der Amerikanischen Diabetesgesellschaft (ADA)<sup>1</sup> und betont, dass bei der Ernährung insgesamt auf Fettsäurezusammensetzung, Ballaststoffe und glykämische Last zu achten sei.

Elisabeth Höfler, Leiterin der Diätschule, Diät- und Ernährungsberatung am Marienhospital Stuttgart, unterstützt seit 30 Jahren Diabetespatienten bei der Gewichtsreduktion. Sie empfiehlt zwei Konzepte: die energiereduzierte Mischkost und den weitgehenden Verzicht auf Kohlenhydrate, auch bekannt als Low Carb. „Wichtig ist, dass die gewählte Ernährungsform zufrieden stellt“, betont Höfler. „Denn man muss sie lange durchhalten, damit die Kilos purzeln.“ Deshalb steht am Anfang jeder Ernährungsumstellung die Frage: Welches Konzept passt zu mir?

**Low Carb oder energiereduzierte Mischkost? Diese Fragen helfen bei der Entscheidung**

Komme ich mit wenig Brot aus, mag ich sehr viel Gemüse essen? Diese beiden Punkte sind bei Low Carb entscheidend. „Wir haben häufig Patienten, die sich ein Frühstück oder Abendessen ohne Brot nicht vorstellen können“, berichtet Elisabeth Höfler. „Auch der Verzicht auf Kartoffeln und Pasta erscheint ihnen unvorstellbar.“ In diesem Fall kommt Low Carb nicht in Frage. „Das ist dann dauerhaft nicht umsetzbar“, so Höfler. Das Gemüse sollte zudem frisch gekauft und zubereitet sein – das kann eine Veränderung im Einkaufsverhalten mit sich bringen, die ebenfalls bedacht werden sollte.

Die zentrale Frage für Berufstätige bei der energiereduzierten Mischkost lautet: Kann ich in einer Kantine zu Mittag essen, die ein Salatbuffet, viel Gemüse und Fleisch und Fisch ohne kompakte Saucen anbietet? „Wenn es in meinem Umfeld vor allem Pizza, Pasta, Döner und Burger gibt, wird es schwierig“, betont Höfler. Dann müsse man sich darauf einrichten, zu Hause vorzukochen und die Speisen in einer Transportbox mitzunehmen. „Hier gebe ich gerne den Tipp: Einmal kochen, mehrfach essen“, erklärt Höfler. Beispiel: Die doppelte Menge Lachs

zubereiten, für den zweiten Teil eine Marinade aus Zitrone und Olivenöl anmischen und mit Salat in den Job mitnehmen. So entsteht aus dem warmen Gericht ein Kaltgericht fürs Büro.

Ein weiterer wichtiger Punkt: Die Diät muss alltagstauglich sein. „Durch Einladungen, Reisen, Feiertage oder offizielle Anlässe kommt man leicht aus dem Rhythmus“, erläutert Höfler. „Man muss sich vorstellen können, am nächsten Tag wieder motiviert zum bewährten Konzept zurückzukehren und die kleinen Sünden auszugleichen.“

### **Low Carb – ein Kilo Gemüse täglich, einen Löffel sättigendes Leinöl**

Und so funktioniert Low Carb: Gemüse bildet die Basis – zwischen 750 und 1000 Gramm pro Tag müssen es sein, um den Hunger zu stillen. „Sättigung kann man sich bei Low Carb nur über Gemüse verschaffen“, betont Höfler. Für die Kohlenhydratrisen Brot, Kartoffeln, Nudeln und Reis gilt: Knapp 120 Gramm pro Tag sind erlaubt. Als Proteinträger eignen sich mageres Fleisch und viel Kaltwasserfisch wie Lachs, Hering, Makrele und Tunfisch.

Was die Fette betrifft, ist Käse bis 45 Prozent Fettanteil statthaft. Ansonsten bieten sich Raps-, Oliven-, Walnuss- und Haselnussöl an. „Sehr empfehlenswert ist übrigens Leinöl, das ist ja sehr gesund und momentan wieder sehr populär“, rät Höfler. Ihr Tipp: Geflügel kurz anbraten, dazu Gemüse mit einem sättigenden Dip aus Quark, Hüttenkäse oder Joghurt anrichten, der mit Kräutern und Curry gewürzt ist und on top mit einem Teelöffel Leinöl aufwartet. Auch in leckere Brotaufstriche (siehe Rezepte unten) pro Portion einen Esslöffel Leinöl beimengen.

Süßes steht bei Low Carb nur ausnahmsweise auf der Speisekarte – einmal pro Woche etwa ein kleines Stück Obstkuchen mit Streuseln. Um den Appetit auf Süßes zu stillen, rät die Ernährungsexpertin zu klein geschnittenem Obst in Quark oder Joghurt, der mit Süßstoff versetzt wird. „Bei Getränken am besten auf zuckerfreie Varianten umsteigen“, erläutert Höfler. Wer zu Light-Varianten greift, sollte auf die Zutatenliste schauen und Fruktose meiden.

### **Energiereduzierte Mischkost: Alles ist erlaubt, aber nur bis etwa 1.500 Kilokalorien pro Tag**

Das Prinzip: Man nimmt zwischen 500 und 800 Kilokalorien pro Tag weniger auf, als der Körper für Grundumsatz plus Bewegung benötigt. Den Bedarf kann man im Internet errechnen. Bei einer Schreibtischtätigkeit mit wenig Bewegung etwa liegt der Bedarf bei 1800 bis 2000 Kalorien täglich. „Hier ist ein Zielwert von 1500 Kalorien empfehlenswert“, so Höfler. „Viel weniger sollte es nicht sein, sonst ist dieses Prinzip nicht durchzuhalten, zumal wichtige Vitamine und Mineralstoffe fehlen könnten.“ Bei einem körperlich tätigen Handwerker beläuft sich der tägliche Energiebedarf auf 2400 bis 2800 Kalorien, er sollte 2000 Kalorien ansteuern. Achtung: Bei Frauen in den Wechseljahren sinkt der Grundumsatz auf 1700 bis 1800 Kalorien.

Ansonsten ist eigentlich alles erlaubt, sofern man in seinem „Kalorienbudget“ bleibt. Das erscheint mitunter einfacher, als es tatsächlich ist. Deshalb: Lebensmittel mit hohem Fettgehalt wie Wurst und Käse oder Speisen mit Soßen meiden, dafür bei Salat, Gemüse und magerem Fleisch reichlich zugreifen. Moderate Mengen an Süßwaren sind erlaubt, aber auch hier gilt: Besser ein Obstdessert mit Süßstoff zubereiten. Beim Kauf von Fertigprodukten sollten Konsumenten aufmerksam die Zutatenliste studieren. „Eine Fertigpizza kann den gesamten Tagesbedarf decken, unbedingt auf Größe und Belag achten“, warnt Höfler. Tipp der Stuttgarter Diätexpertin: Statt Pizza sättigende Tiefkühl-Fischgerichte wählen, die nur 500 bis 800 Kilokalorien enthalten.

### **Drei Hauptmahlzeiten einnehmen, zwölf Stunden pausieren**

Ob nun Low Carb oder energiereduzierte Mischkost, auch für die Essens-Intervalle gibt es Empfehlungen. „Wir raten stark zu drei Hauptmahlzeiten“, sagt Höfler. Zwischen Frühstück, Mittag und Abendessen sollten jeweils vier bis sechs nahrungsfreie Stunden liegen und Essen zu sehr späten Zeiten vermieden werden. „Optimal ist es, über den Abend und die Nacht zwölf Stunden nahrungsfrei zu bleiben“, fügt die Expertin hinzu.

## **Gemüsesäfte: Kalorienarme Alternative zu Apfel & Co**

Was die Getränke angeht, rangiert Mineralwasser ganz oben auf der Liste. „Es sollte möglichst reich an Kalzium sein, um die Knochengesundheit zu stärken“, erläutert Höfler. Der Kalziumgehalt ist auf den Etiketten deklariert. Wer Mineralwasser nicht schätzt, kann auf Kräuter- und Früchtetee ausweichen. Obstsäfte sollte man mit Wasser im Verhältnis von eins zu drei verdünnen. Hier hat DDG-Expertin Höfler einen Tipp parat: „Gemüsesäfte sind kalorienärmer als Obstsäfte – vielen schmeckt Tomatensaft ebenso gut wie Orangensaft.“ Für die benötigte Trinkmenge veranschlagt man 30 bis 35 Milliliter Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht und Tag. Ein 70 Kilogramm schwerer Mensch benötigt demnach 2,1 Liter pro Tag.

## **Für zehn Kilogramm Gewichtsverlust ein Jahr einplanen**

Wer Low Carb oder energiereduzierte Mischkost konsequent umsetzt, wird erfolgreich Gewicht verlieren. „Anfangs sind 500 Gramm bis zu einem Kilo Gewichtsverlust pro Woche realistisch“, berichtet Höfler. Dann setzt meist eine Stagnation ein, die aber nicht frustrieren darf – Durchhaltevermögen ist gefragt. Wer mehr als zehn Kilo gesund und nachhaltig abnehmen will, sollte ein Jahr einplanen. „Ein Patient, der 160 Kilo wiegt und maximal 1.800 Kalorien täglich zu sich nimmt, kann in einem Jahr 20 bis 25 Kilo verlieren, wenn er konsequent ist“, weiß Höfler aus Erfahrung. Und: Einmal pro Woche wiegen reicht!

Ein Gewichtsverlust von 50 Kilo setzt allerdings eine fast unmenschlich hohe Motivation voraus. Bei massiver Adipositas rät die Stuttgarter Expertin daher eher zu chirurgischen Maßnahmen.

### **Informationen:**

- <sup>1</sup>Stellungnahme des Ausschusses „Ernährung“ der DDG zum Consensus Report der ADA: Nutrition Therapy for Adults with Diabetes or Prediabetes, September 2019, Evert AB et al. Diabetes Care 2019;42:731-54.  
[https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/fileadmin/Redakteur/Gremien/Ausschuss\\_Ern%C3%A4hrung\\_DDG\\_Stellungnahme\\_zu\\_den\\_ADA\\_Ern%C3%A4hrungsempfehlungen.pdf](https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/fileadmin/Redakteur/Gremien/Ausschuss_Ern%C3%A4hrung_DDG_Stellungnahme_zu_den_ADA_Ern%C3%A4hrungsempfehlungen.pdf)
- Tagespläne für beide Ernährungskonzepte finden Sie [hier](#).
- Tipps für gesunde Adventsrezepte können Sie [hier](#) nachlesen.
- Den Energiebedarfsrechner finden Sie [hier](#).

## **Rezeptvorschläge für leckere, kalorienarme Brotaufstriche**

### **Sättigender Broccoli-Ei-Aufstrich (6 Portionen) – perfekt bei Low Carb)**

#### Zutaten:

125 g Brokkoli  
1 hartgekochtes Ei  
15 g Kapern  
10 Stück Oliven  
2 EL Kürbiskerne  
2 EL Kürbiskernöl  
2 EL Zitronensaft  
½ Bund Petersilie  
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung: Brokkoli in Röschen teilen, anschließend garen. Hartgekochtes Ei pellen und halbieren. Oliven und Kapern abtropfen lassen und mit den übrigen Zutaten im Mixer fein pürieren. Masse mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

**Nährwertangaben pro Portion:**

Energie: 79 kcal (325 kJ)

Eiweiß: 3,3 g

Fett: 7 g

Kohlenhydrate: 1 g

**Würziger Linsenaufstrich (5 Portionen) – ideal bei kalorienreduzierter Mischkost**

**Zutaten:**

75 g Linsen

250 ml Wasser

1 Lorbeerblatt

1 unbehandelte Zitrone

15 g Zwiebel

½ Knoblauchzehe

7 g Margarine

Zitronensaft

Jodsalz, Pfeffer

Piment

Aceto balsamico

Linsen in Wasser mit Lorbeerblatt und Zitronenschale aufsetzen und garen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Linsen abgießen, dabei die Kochflüssigkeit auffangen. Linsen pürieren. Zwiebel, Knoblauch, Margarine und die Gewürze unterrühren und die Paste pikant abschmecken. Evtl. noch etwas Kochflüssigkeit dazu geben.

**Nährwertangaben pro Portion:**

Energie: 52 kcal (219 kJ)

Eiweiß: 3,6 g

Fett: 1,4 g

Kohlenhydrate: 6,2 g

---

**Über die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG):**

Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) ist mit mehr als 9.000 Mitgliedern eine der großen medizinisch-wissenschaftlichen Fachgesellschaften in Deutschland. Sie unterstützt Wissenschaft und Forschung, engagiert sich in Fort- und Weiterbildung, zertifiziert Behandlungseinrichtungen und entwickelt Leitlinien. Ziel ist eine wirksamere Prävention und Behandlung der Volkskrankheit Diabetes, von der fast sieben Millionen Menschen in Deutschland betroffen sind. Zu diesem Zweck unternimmt sie auch umfangreiche gesundheitspolitische Aktivitäten.

---

**Kontakt für Journalisten:**

Pressestelle DDG

Christina Seddig/Kerstin Ullrich

Postfach 30 11 20, 70451 Stuttgart

Tel.: 0711 8931-652, Fax: 0711 8931-167

[seddig@medizinkommunikation.org](mailto:seddig@medizinkommunikation.org)

Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG)

Geschäftsstelle

Katrin Bindeballe

Albrechtstraße 9, 10117 Berlin

Tel.: 030 3116937-55, Fax: 030 3116937-20

[bindeballe@ddg.info](mailto:bindeballe@ddg.info)

<https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/home.html>