

Ist die Paleo-Ernährung schädlich?

Die Paleo-Ernährung - Schädlich oder gesund?

Die Paleo-Ernährung oder [Steinzeit-Ernährung](#) ist eigentlich als eine sehr [gesunde Ernährung](#) bekannt. Schädliche Bestandteile sucht man in ihr vergeblich. Wir haben sie bereits hier ausführlich vorgestellt: [Die Paleo-Ernährung](#). Man isst sehr viel Gemüse, Salate, Wurzeln, Beeren, ab und zu Nüsse sowie Fisch, Eier und Fleisch (bevorzugt vom Wild). Industriell verarbeitete Nahrungsmittel und [Fertigprodukte](#) gehören natürlich nicht auf den Paleo-Speiseplan, weil man in der Steinzeit auch nicht in den Supermarkt ging.

Man kocht selbst am besten immer frisch und achtet auf einen grossen Rohkostanteil. Auch Hülsenfrüchte, [Getreide](#) und [Milchprodukte](#) werden gemieden, da in der Steinzeit noch keine Feldfrüchte angebaut wurden und man auch keine Kühe hielt geschweige denn molk.

Low carb, high fat scheint gefährlich zu sein

Jetzt soll die Paleo-Ernährung plötzlich schädlich, ja geradezu gefährlich sein - zumindest laut Wissenschaftlern der *University of Melbourne* im Februar 2016. In ihrem Bericht im Fachmagazin Nutrition and Diabetes schrieben sie, dass ihrer Studie zufolge eine [low carb](#), high fat Ernährung (wenige Kohlenhydrate, viele Fette) in nur acht Wochen zu einer schnellen Gewichtszunahme und zu gesundheitlichen Komplikationen führe. Daher müsse man unbedingt vor Modediäten warnen, zu denen es nur wenig oder gar keine wissenschaftliche Grundlagen gäbe.

Das ist etwas verwunderlich, da schon allein die Datenbank Pubmed 155 Studienergebnisse zum Thema Paleo-Ernährung ausspuckt, darunter etliche, die der Steinzeiterernährung eine Gewichtsabnahme und gesundheitliche Verbesserungen bescheinigen - und zwar direkt beim Menschen, während die vorliegende australische Studie an Mäusen durchgeführt wurde.

Macht die Paleo-Ernährung dick?

Studienleiter und Präsident der australischen Diabetesgesellschaft [Sof Andrikopoulos](#) sagt gar: "Diese Art der Ernährung ist nicht empfehlenswert, besonders nicht für Menschen, die schon übergewichtig sind oder einen hauptsächlich sitzenden Lebensstil praktizieren."

Für Menschen, die an Diabetes oder einer Diabetesvorstufe leiden, sei eine low carb, high fat Ernährung regelrecht riskant. Man solle sehr vorsichtig sein mit Modediäten und immer professionellen Rat einholen, wenn es um das Gewichtsmanagement gehe. (Man beachte, dass hier die STEINZEITernährung als MODEdiät bezeichnet wird ;-) - Anm. ZDG-Redaktion).

Paleo-Ernährung: Schädlich für Diabetiker?

Die australische Studie sollte zeigen, ob sich eine low carb, high fat Ernährung (LCHF) für Menschen mit Diabetes-Vorstufe eignen und deren Blutwerte verbessern könnte. Dazu nahm man zwei Gruppen übergewichtiger Mäuse mit Diabetes-Vorstufe (Prä-Diabetes). Eine Gruppe erhielt besagte low fat, high carb Ernährung (60 Prozent Fett, 20 Prozent Kohlenhydrate), die andere nahm eine fettarme Ernährung mit nur 3 Prozent Fett und entsprechend höherem Kohlenhydratgehalt zu sich.

Nach 8 Wochen war die LCHF-Gruppe deutlich dicker geworden. Sie hatten 15 Prozent ihres Gewichts zugenommen. Darüber hinaus hatte sich ihr Körperfettanteil verdoppelt, ihre Insulinspiegel waren gestiegen und auch die Insulinrestistenz hatte sich verstärkt. Also - so schlussfolgerten die Forscher - müsse eine Paleo-Ernährung schädlich sein.

Bei einer Person mit einem Ausgangsgewicht von beispielsweise 100 Kilogramm würde dies einer ganz enormen Gewichtszunahme von 15 Kilogramm entsprechen - so Professor Andrikopoulos. Diese Gewichtszunahme aber würde den [Blutdruck erhöhen](#), das Risiko für [Angstzustände](#) und [Depressionen](#) erhöhen sowie Knochenprobleme und [Arthritis](#) verursachen.



Der Unterschied zur Paleo-Ernährung

Erstaunlich ist, dass die australischen Forscher ihre Studie überhaupt mit der Paleo-Ernährung in Zusammenhang bringen. Denn wie ganz oben erklärt, besteht die Paleo-Ernährung ja nicht unbedingt darin, die Kohlenhydrate mit aller Kraft zu reduzieren und statt dessen möglichst viel Fett zu essen. Hier haben die Wissenschaftler möglicherweise etwas verwechselt.

Zwar gibt es low carb, high fat Diäten - wie z. B. die [Atkins Diät](#) (die jedoch noch weniger Kohlenhydrate liefert) - die diesen Vorgaben entsprechen, doch muss es sich dabei nicht um Paleo-Ernährungsformen handeln. Die Paleo-Ernährung kann nämlich genauso gut höhere Kohlenhydratmengen enthalten, z. B. wenn man die Ernährung der Kitavi - einem urzeitlich lebenden Stamm aus Papua-Neuguinea - imitieren möchte und daher tropische Früchte in den Speisezettel integriert.

Ferner geht es bei der echten Steinzeiterernährung auch darum, hochwertige und unverarbeitete Lebensmittel zu sich zu nehmen, was beim Mäuseversuch sicher nicht der Fall war. Man greift also nicht zu irgendeinem Industriefett, sondern wählt Fette aus, die es in der Steinzeit schon gegeben haben mag, wie z. B. Kokosnüsse, Nüsse, Ölsaaten und tierische Fette.

Ein sehr wichtiger Bestandteil der Paleo-Ernährung ist überdies das Gemüse (Wurzel- und Blattgemüse), das bei der australischen Studie nicht einmal im Ansatz erwähnt wurde. Daher gibt es inzwischen sehr überzeugende Studien, die der Paleo-Ernährung, die Millionen Jahre alt ist und daher keine "Modediät" darstellt, gesundheitliche Vorteile bescheinigt.

Paleo-Ernährung besser als typische Diabetiker-Diät

Erst im Oktober 2015 wurde ein Review im *American Journal of Nutrition* veröffentlicht. In dieser Studie hatte man überprüft, inwieweit die Paleo-Ernährung die Risikofaktoren für chronische Krankheiten im Vergleich zu anderen Ernährungsrichtlinien beeinflussen konnte. Dabei zeigte sich, dass die Paleo-Ernährung zu höherem Gewichtsverlust, besseren Blutfettwerten, besseren Blutdruckwerten, besseren Cholesterinwerten und besseren Blutzuckerwerten führten als vier andere Ernährungsformen.

In einer italienischen Studie vom September 2015 erklärten die beteiligten Forscher, dass die herkömmliche westliche Ernährung eine zentrale Rolle bei der Entstehung vieler chronischer Krankheiten spiele, wie z. B. [Übergewicht](#), [Diabetes](#), [Herz-Kreislaufkrankungen](#) und der [nichtalkoholischen Fettleber](#), die allesamt die Lebenserwartung reduzieren.

Diese ungünstige Ernährung kennzeichne sich durch eine hohe Kalorienzufuhr, einer hohen glykämischen Last, einer hohen Fett- und Fleischzufuhr sowie einem hohen Fructosekonsum. Im Gegensatz dazu bilde die Paleo-Ernährung die Basis, um das Risiko für die genannten Beschwerden zu reduzieren. Sie lindere die [Insulinresistenz](#) (erstes Merkmal des Diabetes), verbessere Fettstoffwechselstörungen und senke Bluthochdruck.

Ein Monat zuvor hatte die *University of California* in San Francisco Ergebnisse vorgelegt, die zeigten, dass die Paleo-Ernährung sogar dann, wenn sie nur kurzfristig (2 Wochen) umgesetzt wird, bei Diabetes bessere Wirkungen zeigte als die übliche bei Diabetes empfohlene Diät. Die Paleo-Ernährung führte zu besseren Blutzuckerwerten und Blutfettspiegeln als die Diabetes-Diät, die u. a. fettarme Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide enthielt.

Und schon im Juli 2013 veröffentlichte das *Nutrition Journal* eine Studie, derzufolge eine Paleo-Ernährung besser sättigte als die übliche Diabetiker-Diät und sich daher gut zur Gewichtsabnahme eigne - um nur eine kleine Auswahl der zur Paleo-Ernährung vorhandenen Studien vorzustellen.

Paleo-Ernährung - von "schädlich" keine Spur

Davon, dass die Paleo-Ernährung also schädlich oder gar gefährlich sein soll, ist weit und breit nichts zu finden. Dies gilt aber nur für den Fall, dass man auch weiss, wie die Paleo-Ernährung praktiziert wird, was auf die australischen Wissenschaftler offenbar nicht zutrifft. Deren Studie zeigt jedenfalls nichts anderes, als dass eine fettreiche Ernährung ungünstig ist, sicher umso mehr, je weniger man den persönlichen Energiebedarf berücksichtigt - was jedoch nichts Neues ist und mit der Paleo-Ernährung nichts zu tun hat.



Ihre Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater

Ihnen gefällt das Ernährungskonzept des Zentrums der Gesundheit? Sie möchten gerne detailliert wissen, wie Sie für sich und Ihre Familie eine rundum gesunde Ernährung gestalten können?

Oder möchten Sie vielleicht Ihrem Berufsleben eine neue Perspektive geben und auch andere Menschen zu Themen rund um eine ganzheitliche Gesundheit beraten können? Wir empfehlen die [Akademie der Naturheilkunde zur Aus- bzw. Weiterbildung](#).

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie - die gesunde Ernährung und ein gesundes Leben lieben - in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit in einer Fernausbildung aus. [Hier](#) können Sie lesen, wie es bereits ausgebildeten Ernährungsberatern in ihrem neuen Beruf ergeht.

Quellen:

- B J Lamont, M F Waters, S Andrikopoulos. [A low-carbohydrate high-fat diet increases weight gain and does not improve glucose tolerance, insulin secretion or \$\beta\$ -cell mass in NZO mice](#). *Nutrition & Diabetes*, 2016, (Eine low carb Ernährung mit hohem Fettanteil führte zu einer Gewichtszunahme und verbesserte nicht die Glucosetoleranz und auch nicht die Insulinsekretion oder β -Zellmasse bei NZO Mäusen) ([Studie als PDF](#))
- Manheimer EW et al., [Paleolithic nutrition for metabolic syndrome: systematic review and meta-analysis](#). Oktober 2015, *American Journal of Nutrition*, (Paleo-Ernährung beim metabolischen Syndrom: systematischer Review und Metaanalyse) ([Studie als PDF](#))
- Ryberg M et al., [A Palaeolithic-type diet causes strong tissue-specific effects on ectopic fat deposition in obese postmenopausal women](#)., Juli 2013, *Journal of Internal Medicine*, (Eine Paleo-Ernährung verursacht starke gewebespezifische Auswirkungen auf ektopische Fettablagerung bei übergewichtigen Frauen nach den Wechseljahren) ([Studie als PDF](#))
- University of Melbourne. ["Paleo diet is dangerous, increases weight gain, diabetes expert warns."](#) ScienceDaily, 18 February 2016. (Paleo-Ernährung ist gefährlich, erhöht Gewichtszunahme, warnen Diabetes-Experten) ([Quelle als PDF](#))
- Jönsson T et al., [Subjective satiety and other experiences of a Paleolithic diet compared to a diabetes diet in patients with type 2 diabetes](#). *Nutrition Journal*, Juli 2013, (Subjektives Sättigungsgefühl und andere Erfahrungen mit der Paleo-Ernährung verglichen mit einer Diabetes-Diät bei Patienten mit Typ-2-Diabetes) ([Studie als PDF](#))
- Tarantino G et al., [Hype or Reality: Should Patients with Metabolic Syndrome-related NAFLD be on the Hunter-Gatherer \(Paleo\) Diet to Decrease Morbidity?](#) September 2015, *Journal of Gastrointestinal and Liver Diseases*, (Hype oder Realität: Sollten Patienten mit nichtalkoholischer Fettleber aufgrund des metabolischen Syndroms auf eine Paleo-Ernährung umsteigen, um ihre Krankheit zu mindern?) ([Studie als PDF](#))
- Masharani U et al., [Metabolic and physiologic effects from consuming a hunter-gatherer \(Paleolithic\)-type diet in type 2 diabetes](#). *European Journal of Clinical Nutrition*, August 2015, (Metabolische und physiologische Auswirkungen einer Paleo-Ernährung bei Typ-2-Diabetes) ([Studie als PDF](#))