

Machen Kohlenhydrate schlank?

Optimale Ernährung zur Gewichtsabnahme und für ein längeres Leben

Kohlenhydrate machen krank und dick? Ganz im Gegenteil, wie neue Studienergebnisse zeigen. Demnach kurbelt eine optimale Ernährung mit vielen Kohlenhydraten die Produktion des „Fibroblast Growth Factor 21“ (FGF21) an – ein Hormon, das als lebensverlängernd gilt und Fettleibigkeit bekämpfen kann. Dass FGF21 eine wichtige Rolle dabei spielt, den Appetit zu zügeln, den Stoffwechsel zu mäßigen, das Immunsystem zu verbessern und das Leben zu verlängern, haben frühere Studien bereits gezeigt. Wie das Hormon produziert und ausgeschüttet wird, darüber jedoch ist derzeit noch nicht viel bekannt.

Hohe Kohlenhydratzufuhr kurbelt FGF21-Produktion an

Um die Hormonproduktion genauer in Bezug zur Ernährungsaufnahme zu studieren, wurden Mäuse nach 25 verschiedenen Ernährungsplänen gefüttert. Die

Pläne unterschieden sich in der Menge an Proteinen, Kohlenhydraten, Fetten und dem Energiegehalt. Anschließend wurde untersucht, welche Zusammensetzungen die besten Ergebnisse bezüglich der Ausschüttung von FGF21 erzielten.

Doch anders als erwartet, führte nicht eine Ernährung mit vielen Proteinen und wenig Kohlenhydraten zu einer hohen Ausschüttung von FGF21, sondern der gegenteilige Ernährungsplan. Demzufolge scheint eine Ernährung mit wenig Proteinen und viel Kohlenhydraten am vorteilhaftesten für unsere Gesundheit und ein langes Leben

zu sein. Im nächsten Schritt muss der genaue Signalweg von FGF21 entschlüsselt werden, um unsere Ernährung zielgenauer anpassen und alle Vorteile des Hormons ausschöpfen zu können.

Literatur

- 1 Solon-Biet S et al. Cell Metab 2016 Sep 22; doi: 10.1016/j.cmet.2016.09.001 [Epub ahead of print]

Quelle: Pressemitteilung „Kohlenhydrate – optimale Ernährung zur Gewichtsabnahme und für ein längeres Leben“ vom 07.10.2016, herausgegeben vom Australisch-Neuseeländischen Hochschulverbund / Institut Ranke-Heinemann



Abb. 1 Kohlenhydrate für ein längeres Leben?

Bild: Institut Ranke-Heinemann