

Stellungnahme zum low-carb Produkt „Die Nudl“

Die Anzahl an übergewichtigen und fettleibigen Menschen ist in den letzten Jahrzehnten auf beängstigende Art immer weiter angestiegen. Auch Kinder sind zunehmend davon betroffen. Dieser Umstand erfordert ein Umdenken im Rahmen der aktuellen Ernährungsempfehlungen.

Seit Jahren wurde dies bereits von vielen anerkannten Ernährungswissenschaftlern gefordert.

In der vor kurzem abgeschlossenen PURE-Studie, hat sich abermals gezeigt, dass weniger Kohlenhydrate und mehr Fett die Sterblichkeit verringern kann.

Studien, wie die Diogenes Studie, haben außerdem nachgewiesen, dass ein optimales Gewichtsmanagement (Gewichtreduktion und -stabilisierung) durch eine proteinbetonte, kohlenhydratarme Ernährung mit einem niedrigen glykämischen Index leichter und nachhaltiger durchgeführt werden kann, als mit anderen Ernährungsstrategien – vor allem im Vergleich mit der seit Jahren postulierten fettarmen Ernährung.

So gesehen ist es sehr begrüßenswert, wenn in der Lebensmittelindustrie langsam ein Umdenken stattfindet, weg von low-fat hin zu low-carb Produkten.

Dies stellt sich oft als größere Herausforderung dar, da sich der Konsument an kohlenhydratreiche, fettarme Lebensmittel gewöhnt hat.

Daher sind innovative Produkte, welche zwar in der Zusammensetzung deutlich verändert sind, aber dem Geschmack der üblichen Lebensmittel ähneln von großem Wert.

Nur so kann ein Übergang auf eine gesunde Ernährungsweise einfach und langfristig erfolgen.

Mit dem Produkt „die Nudl“ ist das meiner Meinung nach sehr gut gelungen.

Ein mediterranes Produkt, das in fast jedem Haushalt oft mehrmals pro Woche konsumiert wird und auch bei Kindern zu den Lieblingsspeisen gehört.

Mit einem Minus von 45 % im Vergleich zu den herkömmlichen Nudeln wurde eine deutliche Reduktion des Kohlenhydratanteiles erreicht, obwohl die low-carb Nudel geschmacklich kaum von dem Original unterscheidbar ist.

Der hohe Proteingehalt sei ebenfalls hervorgehoben. Durch die Kombination verschiedener hochwertiger Eiweißquellen (Soja, Eier, Lupine) wird die biologische Wertigkeit gesteigert. Dadurch wird eine optimale Verwertbarkeit garantiert.

Eine ausreichende Proteinzufuhr hilft beim Erhalt und Aufbau der Muskulatur. Dies ist gerade im Sport von großer Wichtigkeit, hat aber auch beim Abnehmen und generell für unsere bewegungsarme Bevölkerung eine enorme Bedeutung.

Bemerkenswert erscheint in diesem Produkt auch der Ballaststoffgehalt, welcher mit über 11 g pro 100 g drei bis viermal so hoch ist wie bei den üblichen Teigwaren und sogar den der Vollkornnudel noch deutlich übertrifft. Dies verlangsamt einerseits die Kohlenhydrataufspaltung und damit die Zuckeraufnahme, andererseits sind Ballaststoffe für den Aufbau der Darmflora und damit für die Verdauung enorm wichtig.

Der hohe Gehalt an wertvollen ungesättigten Fettsäuren macht „die Nudel“ gesundheitlich noch attraktiver, da diese den Fettstoffwechsel günstig beeinflussen können.

Es bleibt zu hoffen, dass sich solche Produkte mehr und mehr am Markt etablieren!

*Dr. med. Günter Goiginger
Arzt und Ernährungsmediziner*

*Kirchenstrasse 37
5301 Eugendorf*



www.vitadoc.at
ordination@vitadoc.at