

Mehr tierisches oder pflanzliches Protein: □ Günstige Gewichtseffekte, kein Risiko für gesunde Nieren

LOGI empfiehlt eine höhere Proteinzufuhr als üblich, weil dies besser und länger sättigt und so den Gewichtserhalt bzw. die Abnahme unterstützt. Auch sinken Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen mit steigender Proteinzufuhr. Es gibt jedoch nach wie vor Bedenken, ob mehr Protein die Nieren schädigt und ob tierische Proteine nachteilig sind.

Gesicherte Erkenntnis bis jetzt:

Proteinreichere Kostformen gehen mit verminderter Fettsucht und höherem HDL-Cholesterin einher.

Eine höhere Proteinzufuhr steigert die glomeruläre Filtrationsrate (GFR) der Nieren und die Harnstoffausscheidung. Dies gilt als normale Anpassung ohne Krankheitswert.

Anlass dieser Meldung

Amerikanische Wissenschaftler werteten anhand repräsentativer Daten aus, ob es Zusammenhänge zwischen der Proteinzufuhr (insgesamt und aus verschiedenen Quellen) und dem Körpergewicht, kardiometabolischen Risiken und der Nierengesundheit gibt.

Studiendesign

Studienart:

Querschnittstudie

Datenerhebung:

24-Stunden-Recall, Laborwerte (Blutdruck, Glukose, Insulin, HbA1c, HOMA-IR, LDL- und HDL-Cholesterin, Triglyzeride, GFR, Harnstoffausscheidung, Blut-Kreatinin) aus Arztberichten,

statistische Auswertungen (Modell 1) adjustiert für BMI, Alter, Rasse, Geschlecht, körperliche Aktivität, Einkommen, die jeweils anderen Proteinquellen und in Modell 2 zusätzlich für die anderen Makronährstoffe sowie Ballaststoffe

Probanden:

11.111 nicht schwangere, nicht stillende und nicht untergewichtige ($BMI \leq 18,5$) Personen ≥ 19 Jahre einer repräsentativen Bevölkerungserhebung (NHANES 2007–2010) der USA

Quelle:

Berryman, CE et al.: Am J Clin Nutr 2016;104:743-749

Ergebnisse

Die durchschnittliche Proteinzufuhr betrug 82,3 g täglich, davon 37,4 g Fleischiweiß, 13,4 g Milchprotein und 24,7 g pflanzliches Protein (6,8 g konnten nicht zugeordnet werden). Körpergewicht, BMI und Hüftumfang sanken mit steigender Zufuhr aller Proteinkategorien und

der gesamten Proteinzufuhr. Im Modell 2 blieben alle Korrelationen signifikant, außer bei Milchprotein. Zu den Risikofaktoren ergaben sich bis auf zwei Einzelwerte keine Zusammenhänge. Ebenso zur Nierengesundheit: vereinzelt stieg die GFR, während die anderen Werte sanken, tierische Proteinquellen korrelierten mit einer gesteigerten Harnstoffausscheidung. Alle Nierenwerte bewegten sich im Normbereich.

□ Damit ist zum wiederholten Mal gezeigt worden, dass eine höhere Proteinzufuhr – wie sie bei LOGI empfohlen wird –, ungeachtet der Quelle, mit besseren Körpergewichts-Kennzahlen einhergeht und die Nierengesundheit bei Menschen ohne vorbestehende Erkrankung nicht beeinträchtigt!

Ernährungsempfehlungen brauchen eine fundierte wissenschaftliche Basis!

Quelle: Systemed Verlag