

Alarmierende Studienergebnisse:

Low Carb-Diät kann Biofaktoren-Mangel auslösen

Bei einer kohlenhydratarmen Ernährung kann es zu einem Mangel lebenswichtiger Biofaktoren, insbesondere Vitaminen und Mineralstoffen, kommen. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Auswertung verschiedener Studien zur Biofaktoren-Versorgung bei Menschen, die sich zur Gewichtsreduktion einer Low Carb-Diät unterzogen.

Verminderte Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen durch Low Carb-Diät nachgewiesen

Wissenschaftler aus Schottland werteten Daten von insgesamt 10 Studien aus, die die Folgen einer Low Carb-Diät, zu denen vor allem Atkins- und Paleo-Diäten zählen, auf den Biofaktorenstatus untersucht haben.

Je nach Studiendesign nahmen die Teilnehmer zwischen 4% und 34% der täglichen Energie in Form von Kohlenhydraten auf. Die Untersuchung des Biofaktorenstatus zeigte alarmierende Ergebnisse: Bei allen Personen sank die Aufnahme der **Vitamine B₁** (Thiamin) und **Folsäure**, sowie der Mineralstoffe **Magnesium**, **Kalzium**, Jod und **Eisen** während der Low Carb-Diät im Vergleich zu Studienanfang um 10 % bis maximal 70 %.

Low Carb-Diät: Auf die Versorgung mit Biofaktoren achten

Die nachweislich verminderte Zufuhr lebenswichtiger Vitamine und Mineralstoffe im Rahmen einer Low Carb-Diät könnte langfristig zu einer Mangelversorgung mit diesen Biofaktoren führen, so die Wissenschaftler. Menschen, die mit Hilfe einer kohlenhydratarmen Diät abnehmen möchten, sollten daher auf die ausreichende Zufuhr der Vitamine B₁ und Folsäure sowie der Mineralstoffe Magnesium, Kalzium, Jod und Eisen achten und Supplementierungen der betroffenen Biofaktoren in Erwägung ziehen.

Quelle: Churuangsuk C, Griffiths D, Lean MEJ, Combet E. Impacts of carbohydrate-restricted diets in micronutrient intakes and status: A systematic review. Obes Rev.2019 Apr 22.

Doi: 10.1111/obr.12857. [Epub ahead of print]

Finden Sie Ihren ganz persönlichen Biofaktoren-Status in unserem **Biofaktoren-Check** heraus. Dort können Sie feststellen, ob bei Ihnen ein Mangel eines oder mehrerer Biofaktoren vorliegen könnte. Lernen Sie die **Mangelsymptome** der wichtigsten Biofaktoren kennen und lesen Sie bei unseren **Ernährungs-Tipps** nach, wie Sie sich gesund und biofaktorenreich ernähren.