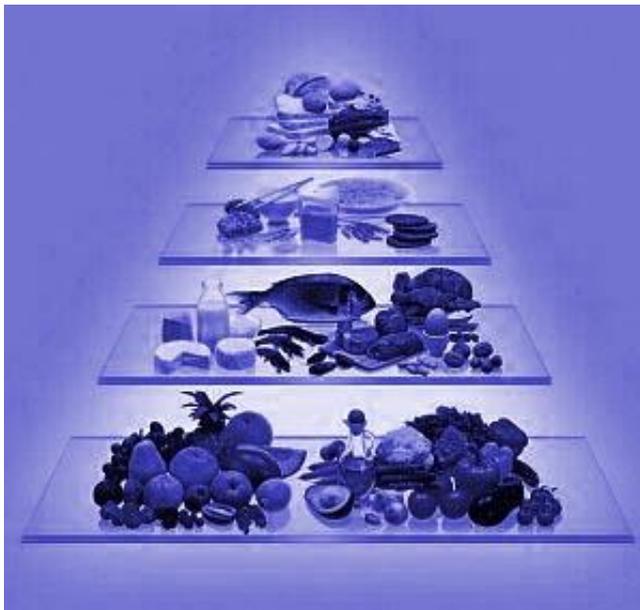


# LOGI-Methode: *Viel beachtet* -- wissenschaftlich umstritten

*Bonn. (08.07. / aid) Glücklich und schlank mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett, so lautet das Motto des Ernährungswissenschaftlers Nicolai Worm. Mehr Gemüse und Fleisch und dafür weniger kohlenhydratreiche Lebensmittel stehen bei seiner Diät, der so genannten LOGI-Methode, auf dem Speiseplan.*

Laut Erfahrungen von Worm nimmt man damit leicht ab, ohne zu hungern und ohne auf Genuss verzichten zu müssen, was jedoch durch wissenschaftliche Studien noch nicht belegt ist. Worm veranschaulicht seine Diätempfehlungen mit der «LOGI-Pyramide» und beruft sich dabei auf David Ludwig von der medizinischen Fakultät der Harvard Universität.



LOGI steht für low glyceic index, also einen niedrigen glykämischen Index. Gemüse und Obst stehen im Mittelpunkt dieser Ernährungsempfehlungen. Mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst sollen es am Tag sein. Eine große Rolle spielen die Eiweißlieferanten: Fisch, Geflügel und Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte sowie als pflanzliche Quellen Nüsse und Hülsenfrüchte. Mittelgroße Portionen eiweißreicher Lebensmittel sollen nach Worms Auffassung in jeder Mahlzeit enthalten sein, wobei er die fettarmen Varianten empfiehlt.

Vollkornprodukte, Basmati- und Naturreis sowie Nudeln und Teigwaren aus Hartweizen brauchen nach der LOGI-Methode nicht vom Speiseplan verbannt zu werden, wenn sie in Maßen gegessen werden. Auf Brot und Backwaren aus raffiniertem Mehl, Kartoffeln, Süßwaren und mit Zucker gesüßte Getränke sollte man dagegen weitgehend verzichten. Für die Zubereitung empfiehlt Worm Oliven- und Rapsöl, in moderaten Mengen zwar, aber deutlich mehr als bisher üblich.

Ernährungsexperten stehen der LOGI- Methode skeptisch gegenüber, weil die Nährstoffzusammensetzung (Verhältnis von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett) deutlich von den derzeitigen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) abweicht. Umstritten ist auch Worms Ratschlag, mehr

tierische Lebensmittel, insbesondere Fleisch, zu verzehren. Positiv bewerten die Ernährungsexperten dagegen, mehr Gemüse und Obst zu essen und Oliven- und Rapsöl zu bevorzugen. Zweifelhaft ist noch, inwieweit sich Worms Empfehlungen auf die deutschen Essgewohnheiten übertragen lassen.

Doch wer morgens auf sein Weißmehlbrötchen mit Marmelade und mittags auf Pommes frites verzichtet und dafür mehr Gemüse und Obst isst, schadet seiner Gesundheit auf keinen Fall. Ob die LOGI-Methode als gesunde Dauerernährung geeignet ist, müssen wissenschaftliche Langzeitstudien erst noch zeigen. Weitere Hinweise und Ernährungsempfehlungen im Überblick gibt es unter

**Info:** [http://www.waswiessen.de/gesund/3546\\_3556.cfm](http://www.waswiessen.de/gesund/3546_3556.cfm)

Ende des Artikels