

IfSS–Kolloquium ***Welche Bedeutung haben Kohlenhydrate für die Körpergewichtsregulation?***

Prof. Dr. oec. troph. Dr. med. Anja
Bosy-Westphal, Universität Hohenheim

Institut für Sport und Sportwissenschaft, Geb. 40.40
Do. 04.05.2017, 17:30 –19:00 Uhr, Hörsaal

INSTITUT FÜR SPORT UND SPORTWISSENSCHAFT



Sowohl unter Laien als auch unter Wissenschaftlern ist die Behauptung, dass Kohlenhydrate dick machen, sehr verbreitet. Nach der so genannten *Kohlenhydrat-Insulin-Theorie der Adipositas* führt eine Ernährung mit hohem Glykämischen Index oder hoher Glykämischer Last durch einen Anstieg des postprandialen Insulinspiegels zu einer überproportionalen Zunahme an Körperfett. Populäre *Low-Carb-Diäten* wie die *LOGI-* oder die *Montignac-Methode* setzen auf dieses Prinzip und versprechen eine bessere Gewichtsregulation.

Der Vortrag bietet eine kritische Auseinandersetzung zum Thema anhand der wissenschaftliche Evidenz.