

Montignac-Methode

Die **Montignac-Methode**, benannt nach ihrem Erfinder [Michel Montignac](#), ist ein Ernährungsprinzip, das zur Gewichtsabnahme und zur Gesundheitsförderung beitragen soll. Obwohl der Erfinder die Bezeichnung [Diät](#) ablehnt, kann die Methode [per definitionem](#) als solche bezeichnet werden. Sie wird von ihren Befürwortern als Dauerernährung empfohlen. Sie enthält Elemente der [Glyx-Diät](#), aber auch der [Trennkost](#) und von [Low Carb](#).

Das Prinzip

Weder auf [Eiweiß](#), [Fett](#) noch [Kohlenhydrate](#) soll bei der Montignac-Methode generell verzichtet werden. Allerdings werden Kohlenhydrate in "gute" und "schlechte" eingeteilt, wobei die schlechten zu meiden sind. Die Einteilung nach "schlechten", "guten" und "sehr guten" Kohlenhydraten erfolgt anhand des [Glykämischen Index](#), der angibt, wieviel Prozent des Stärkegehaltes des Nahrungsmittels tatsächlich ins Blut gelangt, wobei die Glukose mit 100% Aufnahme als Maßstab dient. Je höher der GI, desto höher steigt der Blutzuckerspiegel an und desto mehr [Insulin](#) wird frei gesetzt. Einige Werte sind zusammengefasst in einer [GI-Liste](#). Zudem soll auf die aus Sicht der Montignac-Methode "richtige" Kombination von Kohlenhydraten mit fetthaltigen Lebensmitteln geachtet werden. Fett senkt nämlich den GI, ebenso [Ballaststoffe](#). Aber auch die Zubereitung spielt eine Rolle.

Einen hohen GI haben zum Beispiel [Traubenzucker](#), [Weißbrot](#) und gekochte Karotten. Einen mittleren GI haben Vollkornbrot, [Haferflocken](#) und Obst, einen niedrigen viele Gemüsearten und [Hülsenfrüchte](#), aber auch Fette.

Einige Montignac-Regeln

- so genannte *sehr gute Kohlenhydrate* (GI bis 35) dürfen mit einer beliebigen Menge an Eiweiß und Fett kombiniert werden.
- *gute Kohlenhydrate* (GI von 35-50) sollte man nicht mit Fett kombinieren. Ausnahmen sind geringe Mengen an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wie [pflanzliche Öle](#) (z.B. auf dem Salat) oder Fisch (z.B. Thunfisch oder Lachs)
- *schlechte Kohlenhydrate* (GI von 50-100) sollte man weglassen, da sie zur Gewichtszunahme führen.

Montignacs Theorie

Montignac geht davon aus, dass für die Gewichtszunahme vor allem die übermäßige Ausschüttung an **Insulin** entscheidend ist. Die durch die übermäßige Insulinausschüttung bewirkte **Hypoglykämie** habe einen wesentlichen Anteil an der Fettanlagerung, da sie für den Körper ein Signal des Nahrungsmangels darstellt, auf das dieser mit Fettanlagerung reagiere. Ist dagegen der Insulin-Spiegel konstant niedrig, wird die aufgenommene Nahrung vollständig verbrannt, es kann Fett abgebaut werden. Aus Sicht Montignacs ist ein Problem der typischen Ernährungsgewohnheiten in den Industrieländern, dass viele Lebensmittel den Blutzuckerspiegel zu schnell und zu stark erhöhen. Das wiederum führe zu einer raschen Ausschüttung von Insulin. Als Grund dafür gibt er an, dass viele Lebensmittelprodukte große Mengen **Zucker**, vor allem **Glukose** und **Saccharose**, enthalten. Außerdem würden im Laufe der landwirtschaftlichen Industrialisierung viele Lebensmittel, mit dem Ziel des höheren Ertrags und des einfacheren Anbaus, genetisch so verändert, dass sich ihr Ernährungswert verschlechtere. So erhöhten neben Zucker auch eine Reihe anderer Lebensmittel den Blutzuckerspiegel so stark und schnell (was wiederum zur raschen Ausschüttung von Insulin führe), dass man sie aus Sicht der Montignac-Methode zu den *schlechten Kohlenhydraten* zählt. Diese seien daher zu meiden:

- Zucker
- Mais (der ursprüngliche Indianische Mais wäre *gut*)
- Kartoffeln ("verzüchtet")
- geschälter Reis (Ausnahmen: Wildreis und Basmatireis)
- Weißmehl (und Folgeprodukte)
- gekochte Karotten (beim Kochen werden die *guten Kohlenhydrate* angeblich *schlecht*)
- Bier (enthält **Maltose**, die noch *schlechter* als Zucker sei)

Die Aufgabe der **Bauchspeicheldrüse** ist es, den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Dazu werden die Hormone **Insulin** und **Glucagon** produziert. Bei einem starken Anstieg des Blutzuckerspiegels wird viel Insulin von der **Bauchspeicheldrüse** produziert, um den Blutzuckerspiegel wieder zu verringern. Die Aufnahme von *schlechten Kohlenhydraten* (siehe oben) und ein hoher **Glykämischer Index** führen laut Montignac zu einem Zustand der **Hyperglykämie** (hoher Blutzuckerwert), der in der Folge bei vielen Menschen zu einem Zustand der **Hypoglykämie** (Unterzucker) führe. Das sind Erkenntnisse aus der **Diabetes**-Forschung, die den GI überhaupt erst wissenschaftlich einführte.

Nimmt man häufig und viel *schlechte Kohlenhydrate* zu sich, ist die **Bauchspeicheldrüse** stark beansprucht, weil häufig viel und schnell Insulin produziert werden muss. Bei einigen Menschen gerät die Insulin-Ausschüttung außer Kontrolle, und es wird selbst bei geringer Kohlenhydrat-Zufuhr übermäßig viel Insulin produziert (**Hyperinsulinismus**). Bei funktionierendem Stoffwechsel werden

auch hohe Blutzuckerwerte vom Körper reguliert. Durch die hohe Insulinausschüttung kommt es bei Diabetikern zu einer **Insulinresistenz**, d. h. sie reagieren nicht mehr richtig auf das Insulin und der Blutzuckerspiegel kann nicht abgebaut werden. Das führt zu einer weiteren Verstärkung der Insulinausschüttung.

Auf den Erkenntnissen aufbauend, dass Fettleibigkeit immer mit **Hyperinsulinismus** einhergeht und dass Insulin an der Einlagerung von Fett (**Lipogenese**) beteiligt ist, stellte Montignac die These auf, dass der Hyperinsulinismus die Ursache und nicht die Folge der Fettleibigkeit darstelle.

Aus diesen Annahmen erklären sich die Grundregeln der Montignac-Methode:

- Isst man überwiegend oder ausschließlich „sehr gute“ Kohlenhydrate, wird der Blutzuckerspiegel wenig erhöht und damit wenig Insulin produziert. Somit kann aufgenommenes Fett kaum als Speicherfett angelagert werden.
- Bei „guten“ Kohlenhydraten, die Blutzucker- und Insulinspiegel erhöhen, darf man nur wenig Fett zu sich nehmen, denn das kann angelagert werden.
- Bei „schlechten“ Kohlenhydraten kommt es zu einer starken Insulin-Produktion. So kann kein Fett abgebaut werden, sondern es wird neues Speicherfett angelagert.

Neben der angestrebten Gewichtsabnahme zielt die Methode vor allem darauf, eine "gestresste" Bauchspeicheldrüse zur Ruhe kommen zu lassen. Montignac nimmt für sich in Anspruch, als erster Autor den GI als Basis einer Ernährungsmethode benutzt zu haben.

Montignac-Anhänger empfehlen, die *schlechten* Kohlenhydrate ganz wegzulassen. Dazu benötigt man allerdings Informationen zur Blutzucker steigernden Wirkung der einzelnen Bestandteile der täglichen Nahrung, die jeweils aus Tabellen entnommen werden müssen.

Zwei Phasen der Diät

Montignac gliedert seine Diät in zwei Phasen. In der ersten geht es darum, Gewicht zu verlieren und die Funktion der Bauchspeicheldrüse zu normalisieren. In der zweiten Phase soll das Gewicht dann stabilisiert werden. In der ersten Phase dürfen nur Lebensmittel mit niedrigem GI gegessen werden, also keine Kartoffeln, kein geschälter Reis und keine hellen Nudeln; für Fette und Proteine gibt es keine Beschränkungen. In der zweiten Phase gibt es mehr Ausnahmen, so sind z.B. hin und wieder Kartoffeln erlaubt. Diese Ausnahmen sollen jedoch nach Möglichkeit durch den Verzehr besonders günstiger Lebensmittel während der gleichen Mahlzeit ausgeglichen werden.

Kritik

- Die Ernährung enthält nach Ansicht vieler Ernährungswissenschaftler zuviel Fett und zuviel Eiweiß. Der Proteinanteil liegt im Schnitt bei 30 Prozent, empfohlen werden sonst maximal 20 Prozent. Der Fettanteil liegt bei rund 31 Prozent. In den neueren Büchern zur Montignac-Methode empfiehlt Montignac eine Fettreduktion und vor allem die Wahl von „guten“ Fetten (mit ungesättigten Fettsäuren). Der Kohlenhydratanteil liegt nur bei 40 Prozent, bei „normaler“ Mischkost aber bei 50 bis 60 Prozent.
- Der [Glykämische Index](#) (GI) kann nach Ansicht von Medizinern nicht isoliert betrachtet werden, da die Wirkung von Lebensmitteln auf den Blutzucker durch viele Einflüsse verändert wird. Auch die individuellen Schwankungen sind sehr hoch, so dass jede Tabelle nur Anhaltspunkte liefert. Die meisten Lebensmittel werden auch nicht isoliert gegessen, sondern zusammen mit anderen, wodurch sich der GI verändert; die Werte können nicht einfach addiert werden.
- Es wird kritisiert, dass einige Lebensmittel mit hohem Glykämischen Index (gekochte Karotte, Melone) vom Speiseplan gestrichen sind, obwohl sie so wenig Kohlenhydrate enthalten, dass ihr Einfluss auf den Blutzuckerspiegel minimal ist. Dies offenbart eine mangelhafte Reflexion der konzeptionellen Schwäche des GI selbst, der auf einer fixen Kohlenhydrat-Menge, aber nicht auf einer üblichen Verzehrsmenge der Lebensmittel basiert. Montignac hat auf die diese Kritik reagiert, in einem seiner neueren Bücher, „Die neue Trendkost“, nimmt die glykämische Last schon einen zentralen Platz ein.
- Die meisten Ernährungswissenschaftler sind der Ansicht, auch Fett und Eiweiß spielen für die Gewichtszunahme eine wichtige Rolle, ebenso die Kalorienzahl. Werden mehr Kalorien aufgenommen als verbraucht, steigt das Gewicht - völlig unabhängig vom GI. Der Zusammenhang von Kalorienverbrauch und Gewichtszunahme wird jedoch von Michel Montignac entschieden bestritten und als zentraler Irrtum der Ernährungswissenschaften dargestellt.
- Die Anwendung der Methode erfordert von den Anwendern ein genaues Kenntnis der Zusammensetzung ihrer Nahrung, die Methode ist daher als eine für typische Anwender komplizierte Methode anzusehen. Montignac selbst betont immer wieder, dass ein Verstehen der Prinzipien seiner Methode für den Erfolg unerlässlich sei. Trotzdem kann man dem entgegenhalten, dass es eine recht einfache Faustregel gibt, was nach der Methode als

günstig angesehen werden kann: möglichst naturbelassene Nahrungsmittel (z.B. Vollkorn) unter Vermeidung von Zucker, Kartoffeln, Mais und übermäßigem Alkoholkonsum.

Ähnliche Ansätze

- Die [Glyx-Diät](#) beruht auf den gleichen Prinzipien wie die Montignac-Methode. Neben dem [Glykämischen Index](#) werden allerdings auch die Inhaltsstoffe in der Bewertung mit aufgenommen. Dadurch sind auf dem Speiseplan der Glyx-Diät mehr Lebensmittel zu finden, als bei Montignac.
- Die [LOGI-Methode](#) achtet mehr auf die [Glykämische Last](#) und nutzt als Richtlinie für die Ernährung die LOGI-Ernährungs-Pyramide, die nach Studien der [Harvard-Universität](#) entwickelt wurde.

Literatur

- Michel Montignac *Essen gehen und dabei abnehmen*, ISBN 3-423-34134-3 (Hinweis: dieses Erstlingswerk Montignacs verteufelt in den ersten Ausgaben auch Bohnengerichte. In späteren Ausgaben hat Montignac dies revidiert)
- Michel Montignac *Die neue Trendkost mit glycaemic load*, ISBN 3-930989-12-3 (Das aktuelle Buch zur Montignac-Methode. Hier werden auch Irrtümer oder Ungenauigkeiten aus älteren Büchern richtig gestellt)

Weblinks

- [Offizieller Webauftritt von Michel Montignac](#)
- [Der glykämische Index](#) von Dr. Kurt A. Moosburger, Medizinische Universität Innsbruck
- [Einflussfaktoren auf den glykämischen Index sowie Relevanz für die Prävention ernährungsmitbedingter Erkrankungen](#), Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., in: Ernährungs-Umschau 51 (2004) Heft 3 Teil 1 (PDF)[Umsetzung des Konzeptes eines niedrigen GI bzw. GL in Ernährungsempfehlungen für die Bevölkerung](#), Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., in: Ernährungs-Umschau 51 (2004) Heft 4 Teil 2 (PDF)