

Mehr Eiweiss für die Gewichtskontrolle

Abnehmen ist meist schwer – das reduzierte Gewicht zu halten, oft noch schwieriger. Zahlreiche Studien haben in den vergangenen Jahrzehnten verschiedene Diätansätze zur Adipositas-Therapie untersucht. Bislang waren alle mehr oder weniger, früher oder später gescheitert. Denn nach anfänglicher Gewichtsreduktion – wobei nach 6 Monaten meist die maximale Gewichtsabnahme erreicht war – folgte stets ein scheinbar unaufhaltbarer Wiederanstieg des Körpergewichts.

Nun hat eine sehr prominente multinationale Multizenter-Studie im "New England Journal of Medicine" den möglichen Schlüssel zum Erfolg aufgezeigt: Wer nach einer Diät sein Gewicht halten möchte, sollte viel Eiweiss und wenig stärke- und zuckerhaltige Nahrung essen (1).



Geleitet wurde die sogenannte "Diogenes-Studie" (The Diet, Obesity, and Genes Study) von Dr. Thomas Meinert Larsen und Prof. Arne Astrup von der Universität Kopenhagen. Sie untersuchten 772 Familien mit 938 erwachsenen Mitgliedern und 827 Kindern. Für die aktuellen Ergebnisse, zu Fragen des Gewichtserhalts, wurden die Daten einer Untergruppe von 773 übergewichtigen Erwachsenen ausgewertet. Diesen Probanden war zu Beginn der Studie eine achtwöchige Formula-Diät mit 800 Kilokalorien pro Tag

verordnet worden. Damit verloren die Teilnehmer im Durchschnitt elf Kilogramm Körpergewicht. Im Anschluss daran begann die eigentliche Untersuchung zur Wirksamkeit von fünf unterschiedlichen Ernährungsweisen. Dazu wurden die Probanden randomisiert und ihnen eine von fünf unterschiedlichen, aber im Fettgehalt vergleichbaren, relativ fettarmen Diäten über einen Zeitraum von 26 Wochen verordnet:

1. eine Kost mit erhöhtem Eiweissanteil und niedrigem Glykämischen Index,
2. eine Kost mit erhöhtem Eiweissanteil und hohem Glykämischen Index,
3. eine Kost mit normalem Eiweissanteil und niedrigem Glykämischen Index,
4. eine Kost mit normalem Eiweissanteil und hohem Glykämischen Index.
5. Eine "Kontroll-Diät", die sich an den bestehenden Ernährungsempfehlungen orientierte.



Bei der proteinreichen Diät wurden fettreduzierte Milchprodukte, mageres Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte betont. Bei der Kost mit hohem GI wurden vermehrt Brot und Reis verzehrt. Hingegen lag bei der Kost mit niedrigem GI ein grösseres Gewicht auf Gemüse, Salaten und Früchten.

In zwei Studienzentren (Kopenhagen und Maastricht) konnten die Studienteilnehmer in extra für die Studie eingerichteten Supermärkten ihre Nahrungsmittel sechs Monate lang kostenfrei abholen. In den restlichen sechs Studienzentren (Deutschland, Kreta, Tschechische Republik, Grossbritannien, Bulgarien und Spanien) erhielten die Teilnehmer nur eine eingehende Ernährungsberatung und Betreuung.



Ergebnisse

Die durchschnittliche Wiederzunahme aller Teilnehmer lag nach den 26 Wochen bei rund 0,5 Kilogramm. Die Gruppe mit wenig Protein und einem hohen GI zeigte dabei den ungünstigsten Effekt. Sie wies am Ende der sechs Monate eine signifikante Wiederzunahme von 1.7 Kilogramm auf. Hingegen gelang der Gruppe mit proteinreicher Diät und niedriger Glykämischer Last sogar eine geringfügige, aber nicht signifikante Gewichtsreduktion.

Eine Intention-to-treat-Analyse ergab, dass die Wiederzunahme in den beiden proteinreich ernährten Gruppen im Schnitt um 0.93 Kilogramm geringer ausfiel, als in den Gruppen mit der proteinarmen Diät. Gleichfalls zeigte sich, dass bei den beiden Gruppen mit niedrigerer Glykämischer Last die Wiederzunahme im Schnitt um 0.95 Kilogramm geringer ausfiel als bei jenen mit höherer Glykämischer Last.

Die Studienteilnehmer kamen offenbar auch besser mit der eiweissreichen Ernährung zurecht, denn bei diesen Gruppen gab es nur etwa 25 Prozent Abbrecher, während bei den Gruppen mit geringer Proteinzufuhr 37 Prozent vor Ablauf der sechs Monate die Diät abbrachen.

Die Wissenschaftler kommen auch zum Schluss, dass eine Kost mit mehr Protein und geringerer Zufuhr von Kohlenhydratquellen mit starker Blutzuckerwirkung offenbar ideal zur Vorbeugung einer Wiederzunahme nach initialer Gewichtsreduktion ist.

In einem begleitenden Editorial weist Prof. David Ludwig von der Harvard Universitätskinderklinik darauf hin, dass diese Studie einige noch immer weit verbreitete Vorurteile widerlegt - beispielsweise, dass eine Ernährung nach dem GI-System kompliziert, verwirrend



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

und damit unpraktikabel sei und bei gemischter Kost mit entsprechenden Fett- und Proteinanteilen keine Relevanz hätte. Vielmehr, so Ludwig, belegt diese Studie, dass eine Ernährungsumstellung zur Senkung des GI beziehungsweise der GL sehr praktikabel ist und gut angenommen wird. Und er weist darauf hin, dass eine Ernährung mit mehr Protein eine erhöhte Magenverweildauer bewirkt und damit eine erhöhte Sättigung einhergeht.

Kalzium kann beim Abnehmen helfen!

Milch liefert nicht nur wertvolles Kalzium für die Knochen, sondern kann gleichzeitig beim Abnehmen helfen:

Je mehr Kalzium man aus Milch oder Milchprodukten wie Käse, Joghurt oder Buttermilch zu sich nimmt, desto eher schwinden lästige Pölsterchen. Das liegt daran, dass Kalzium eine gewisse Menge Nahrungsfett im Körper bindet und so seine Aufnahme verhindert. Zudem bewirkt eine hohe Kalziumzufuhr, dass die Fettsäuresynthese gehemmt wird und körpereigene Fettbestände mobilisiert, sprich abgebaut werden. Der Anteil an fett-freier Masse im Körper nimmt zu. Dabei spielt es erstaunlicherweise keine Rolle, ob man das Kalzium aus Vollmilch oder Magermilch zu sich nimmt.

Literatur

1. Larsen TM, et al. Diets with High or Low Protein Content and Glycemic Index for Weight-Loss Maintenance. N Engl J Med 2010;363:2102-13.
2. Ludwig DS, Ebbeling CB. Weight-loss maintenance-mind over matter? N Engl J Med;363:2159-61.

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations/Kompetenzzentrum Milch
Susann Wittenberg
Ernährungswissenschaftlerin B.Sc.
Weststrasse 10
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mailaiter Dezember 2010



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch