Gewicht halten mit reichlich Proteinen

Ist das jetzt die richtige Diät?

© kameramann / fotolia.com

Die Ratschläge zum richtigen Abnehmen und Halten des Gewichts füllen Bibliotheken. Nun zeigt eine große europäische Multicenterstudie, dass eine Erhöhung des Proteinanteils und eine geringfügige Reduktion von Kohlenhydraten mit hohem glykämischen Index am besten den gefürchteten Jo-Jo-Effekt verhindert.

— Seit Jahrzehnten wird darüber diskutiert, welche Diät sich am besten für eine Gewichtsreduktion und das Halten des einmal erreichten niedrigeren Körpergewichts eignet. Die Ratschläge gehen dabei von der einfachen FDH-Methode bis hin zu extremen Mono- und Kombinationsdiäten aller drei Nährstoffe. Der gravierendste Nachteil all dieser Diätentworfungen liegt meistens darin, dass zwar ein gewisser Gewichtsverlust relativ einfach und rasch zu erreichen ist, es mit dem Halten des Erreichten aber wesentlich schlechter aussieht.

Eine von der Europäischen Kommission geförderte multizentrische Studie untersuchte nun übergewichtige Erwachsene aus acht europäischen Ländern, die mithilfe einer 800-kcal-Diät mindestens 8% ihres Ausgangskörpergewichts verloren hatten. Die Studienteilnehmer wurden anschließend in eine von fünf Ad-libitum-Diäten randomisiert, die über einen Zeitraum von 26

Wochen befolgt werden sollte. Die Variationen bestanden in Kombinationen aus proteinarm und proteinreich und Kohlenhydraten mit niedrigem und hohem glykämischen Index sowie einer Kontrolldiät.

Das Durchschnittsalter der Studienteilnehmer lag bei 41 Jahren, der Body-mass-Index zu Beginn der Studie bei 34 kg/m². 938 von ursprünglich 1290 Teilnehmern hielten die Reduktionsdiät durch und nahmen dabei im Mittel um 11,0 kg ab. 773 Personen, die diese Phase hinter sich gebracht hatten, wurden in

die fünf Erhaltungsdiäten randomisiert. Davon beendeten 548 (71%) die Studie wie vorgesehen. Nur die Probanden unter der proteinreichen und der Kohlenhydrat-Diät mit niedrigem glykämischen Index nahmen weiter ab und erreichten nach 26 Wochen erst wieder das Gewicht wie zu Beginn der Studie (siehe Abb.). Bei allen anderen Gruppen kam es spätestens ab der 10. Woche wieder zur Gewichtszunahme. Bei Studienende nach 26 Wochen waren etwa 2 kg der ursprünglichen Abnahme von 11 kg wieder „verloren“. Die mittlere Gewichtszunahme war in der Gruppe der proteinreichen Diät im Vergleich zur Gruppe mit der proteinarmen Diät 0,93 kg geringer. Gleiches galt für die beiden Gruppen mit Kohlenhydraten mit niedrigem und hohem glykämischen Index.

Kommentar

Der beste Weg, sein Gewicht nach einer Gewichtsabnahme zu halten, scheint also die Befolgung einer proteinreichen Diät zu sein, die zusätzlich Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischen Index enthält, also lieber Kalbfleisch mit Naturreis als mit Nudeln. Und das alles (wahrscheinlich cum grano salis) ohne Ansehen der Kalorien. Die Studie zeigt eindrucksvoll, dass es offenbar gerade für die Aufrechterhaltung eines einmal erreichten niedrigeren Körpergewichts weniger auf die anhaltende Reduktion der Kalorienmenge, sondern mehr auf die Zusammensetzung der Ernährung ankommt. Nahrungsmittel mit hohem glykämischen Index sind solche, die rasch resorbiert werden und zu einem beträchtlichen Blutzuckeranstieg innerhalb kurzer Zeit nach der Zufuhr führen. Dazu gehören zum Beispiel Weißbrot, Schokolade, süße Getränke und Milchspeisen. Ob mit dieser Untersuchung die Diskussion um die richtige Diät abgeschlossen sein wird, darf aber sicher bezweifelt werden. H. S. FÜESSL ■

T. M. Larsen et al.

Diets with high and low protein content and glycemic index for weight-loss maintenance. New Engl. J. Med. 363 (2010), 22, 2102–2113

Abbildung 1
Gewichtsänderung unter fünf verschiedenen Erhaltungsdiäten

© Nach: T. M. Larsen et al., New Engl. J. Med. 363 (2010), 22, 2102–2113