

**Quelle:** Seimon RV, Wild-Taylor AL, Keating SE et al. Effect of weight loss via severe vs moderate energy restriction on lean mass and body composition among postmenopausal women with obesity: the TEMPO diet randomized clinical trial. JAMA Netw Open. 2019;2:e1913733

(Diätpulvergetränke und Suppen) ernährten. Danach hielten sie sich acht Monate lang an die moderate Energierestriktion. In beiden Gruppen sollten die Teilnehmerinnen täglich 1 g/kg Körpergewicht Protein zu sich nehmen und ihre körperliche Aktivität verstärken. Primärer Endpunkt war die Änderung der fettfreien Masse.

Nach einem Jahr zeigte sich in der VLCD-Gruppe ein Gewichtsverlust von 15,3 kg (95%-Konfidenzintervall: 12,5–18,1 kg). Das waren 6,6 kg (5,1–8,2 kg) mehr als in der Gruppe mit moderater Energierestriktion. Zugleich verloren die VLCD-Probandinnen 1,2 kg (0,4–2,0 kg) mehr an fettfreier Masse als die Frauen in der Vergleichsgruppe. Der Oberschenkelmuskelquerschnitt ging um 4,2 cm<sup>2</sup> (1,9–6,5 cm<sup>2</sup>) mehr zurück. Diese Unterschiede waren aber proportional zum Gewichtsverlust.

Auch die Gesamtkörperfettmasse sowie die abdominale und viszerale Fettmasse waren in der VLCD-Gruppe stärker reduziert. Hinsichtlich der Muskelkraft ergab sich kein Unterschied. Unter der VLCD war eine stärkere Verminderung der Knochendichte im Hüftbereich zu beobachten. Der Unterschied betrug 0,017 g/cm<sup>2</sup> (0,005–0,029 g/cm<sup>2</sup>).

### MMW-Kommentar

Diese Daten belegen sehr schön, dass eine initial starke Gewichtsreduktion mittels VLCD auch mittelfristig zu besseren Ergebnissen hinsichtlich der Reduktion von Fettmasse und Körpergewicht führt. Die ausgeprägtere Reduktion der fettfreien Masse und des Oberschenkelmuskelquerschnitts war angesichts der höheren Gewichtsreduktion verhältnismäßig. Nach zwölf Monaten scheint der Einsatz einer VLCD also sicher und bezüglich der Gewichtsreduktion überlegen zu sein.

Die Reduktion der Knochendichte im Hüftbereich ist bei postmenopausalen Frauen unter Gewichtsreduktion bekannt und scheint vom Ausmaß der Gewichtsabnahme abzuhängen [Tirosh A et al. JCEM. 2015;100,2463–71]. Daher ist dies nicht zwingend ein spezifischer Effekt einer VLCD. Es stellt sich eher die Frage, ob der Prozess bei anderen Ernährungsinterventionen mit gleicher Gewichtsreduktion verhindert werden kann. Da sich körperliche Bewegung bei Gewichtsreduktion positiv auf die Knochendichte auswirkt, erscheint es gerade bei postmenopausalen Frauen sinnvoll, beim Abspecken verstärkt auf Aktivität zu achten.

## Da hat der gemeine Bärenklau zugeschlagen

Ein 50-jähriger Mann hatte drei Tage zuvor an einem sonnigen, heißen Tag mit

nacktem Oberkörper in seinem Garten gearbeitet. Seitdem hatten sich am Rumpf



Die Haut bei „Wiesengräser-Dermatitis“.

Erytheme mit Vesikeln und Blasen entwickelt. Wegen der charakteristischen Anamnese, der typischen Hautveränderungen und der Verbreitung von Bärenklau (Heracleum) in der Region diagnostizierten die Kollegen eine Phytophotodermatitis.

Diese „Wiesengräserdermatitis“ ist eine Entzündung der Haut, die durch bestimmte Pflanzenextrakte und anschließende Bestrahlung mit UV-A-Strahlung verursacht wird. Im Gegensatz zum Sonnenbrand verläuft die Erkrankung verlängert und verursacht nach dem Abheilen eine starke Pigmentierung. Es können schwarze, braune oder violette Narben zurückbleiben. Für die Reaktion verantwortlich sind chemische Substanzen aus der Gruppe der Furocoumarine, die sich in phototoxischen Pflanzen wie Bärenklau und Zitrusfrüchten finden.

**H. Holzgreve**

**Quelle:** Faraz Ali F and Mughal A A: An unexpected side effect of gardening. BMJ. 2020;368:16969