

Ist Low-Carb der Schlüssel zum dauerhaften Abnehmen?

Bezug Ebbeling CB, Feldman HA, Klein GL, et al. Auswirkungen einer kohlenhydratarmen Diät auf den Energieverbrauch während der Gewichtsabnahme: randomisierte Studie. BMJ. 2018;363:k4583. Entwurf Randomisierte kontrollierte Studie mit einer Anlaufphase zur Gewichtsabnahme. Zielsetzung Messung der Auswirkungen von Diäten mit unterschiedlichen Kohlenhydrat-Fett-Verhältnissen auf den Gesamtenergieverbrauch. Teilnehmer An dieser Studie nahmen insgesamt 164 Erwachsene im Alter von 18 bis 65 Jahren mit einem BMI von 25 oder mehr teil. Intervention Nach einer Einlaufphase mit 12 % (10 % bis 14 %) Gewichtsverlust wurden die Teilnehmer nach dem Zufallsprinzip entweder einer kohlenhydratarmen (20 % der Kalorien), einer mäßig kohlenhydratreichen (40 % der Kalorien) …



Bezug

Ebbeling CB, Feldman HA, Klein GL, et al. Auswirkungen einer

kohlenhydratarmen Diät auf den Energieverbrauch während der Gewichtsabnahme: randomisierte Studie. **BMJ**. 2018;363:k4583.

Entwurf

Randomisierte kontrollierte Studie mit einer Anlaufphase zur Gewichtsabnahme.

Zielsetzung

Messung der Auswirkungen von Diäten mit unterschiedlichen Kohlenhydrat-Fett-Verhältnissen auf den Gesamtenergieverbrauch.

Teilnehmer

An dieser Studie nahmen insgesamt 164 Erwachsene im Alter von 18 bis 65 Jahren mit einem BMI von 25 oder mehr teil.

Intervention

Nach einer Einlaufphase mit 12 % (10 % bis 14 %) Gewichtsverlust wurden die Teilnehmer nach dem Zufallsprinzip entweder einer kohlenhydratarmen (20 % der Kalorien), einer mäßig kohlenhydratreichen (40 % der Kalorien) oder einer kohlenhydratreichen Diät zugeteilt (60% der Kalorien) Diät für 20 Wochen.

Die Ernährung wurde kalorisch angepasst, um den Gewichtsverlust während der 20-wöchigen Intervention innerhalb von 2 kg zu halten. Die Proteinaufnahme war eine kontrollierte Menge bei 20 % der Kalorienaufnahme. Fett machte die restlichen 60 %, 40 % oder 20 % der Gesamtkalorien für jeden Teilnehmer aus. Mahlzeiten wurden an die Teilnehmer verteilt, die sich täglich zu Hause wiegen und die Daten elektronisch an die Ermittler übermitteln mussten.

Studienparameter bewertet

Die Bewertungen umfassten (aber nicht beschränkt auf) das Körpergewicht; Energieaufnahme; physische Aktivität; Gesamtenergieaufwand, berechnet anhand des geschätzten CO₂ Produktion; Ghrelin, Leptin und postprandiale Insulinsekretion vor Gewichtsverlust.

Primäre Ergebnismessungen

Der primäre Endpunkt war der Gesamtenergieverbrauch und die sekundären Endpunkte umfassten den Ghrelin- und Leptinspiegel.

Wichtige Erkenntnisse

Es gab einen linearen Trend zur Erhöhung des Gesamtenergieverbrauchs (52 kcal/Tag) für jede 10 %ige Verringerung des Anteils der Kohlenhydrataufnahme ($P=0,002$). Im Vergleich zur kohlenhydratreichen Kohorte hatten die Personen in der moderaten und niedrigen Kohorte einen höheren Gesamtenergieverbrauch von durchschnittlich 91 kcal/d und 209 kcal/d.

Dieser Effekt war bei denjenigen größer, die zu Studienbeginn mit hohen Insulinspiegeln begannen. Bei denjenigen im höchsten Drittel der Insulinsekretion vor dem Gewichtsverlust gab es einen Unterschied von 308 kcal/d zwischen der kohlenhydratarmen und der kohlenhydratreichen Diät in der Intention-to-treat-Analyse und 478 kcal/d in der Per-Protokoll-Analyse ($P325$ g/Tag ($>65\%$))

Eine Rezension veröffentlicht in der *Zeitschrift der American Osteopathic Association* macht diese Unterscheidungen:⁸

- Kohlenhydratarm/fettreich = 20 bis 100 g/Tag
- Ketogen =

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki