

(R)-Alpha-Liponsäure: Gewichtsverlust mit Vorteilen?

Bezug Bobe G, Michels AJ, Zhang WJ, et al. Eine randomisierte kontrollierte Studie zur langfristigen (R)- α -Liponsäure-Supplementierung fördert die Gewichtsabnahme bei übergewichtigen oder fettleibigen Erwachsenen, ohne die erhöhten Triglyceridkonzentrationen im Plasma zu verändern. J Nutr. 2020;150(9):2336-2345. Studienziel Primär: Bewerten Sie die Wirksamkeit von (R)-Alpha-Liponsäure (R-LA) bei der Reduzierung erhöhter Plasmatriglyceride bei übergewichtigen und fettleibigen Erwachsenen Sekundär: Bewerten Sie die Wirksamkeit von Alpha-Liponsäure bei der Förderung der Gewichtsabnahme und/oder der Verbesserung von oxidativem Stress und/oder Entzündungen Entwurf Randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie Intervention Die Versuchsdauer betrug 24 Wochen. Die Teilnehmer erhielten 30 Minuten vor dem Frühstück entweder 2 Kapseln mit jeweils 300 mg …



Bezug

Bobe G, Michels AJ, Zhang WJ, et al. Eine randomisierte kontrollierte Studie zur langfristigen (R)- α -Liponsäure-Supplementierung fördert die Gewichtsabnahme bei übergewichtigen oder fettleibigen Erwachsenen, ohne die erhöhten Triglyceridkonzentrationen im Plasma zu verändern. *J Nutr.* 2020;150(9):2336-2345.

Studienziel

Primär: Bewerten Sie die Wirksamkeit von (R)-Alpha-Liponsäure (R-LA) bei der Reduzierung erhöhter Plasmatriglyceride bei übergewichtigen und fettleibigen Erwachsenen

Sekundär: Bewerten Sie die Wirksamkeit von Alpha-Liponsäure bei der Förderung der Gewichtsabnahme und/oder der Verbesserung von oxidativem Stress und/oder Entzündungen

Entwurf

Randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie

Intervention

Die Versuchsdauer betrug 24 Wochen. Die Teilnehmer erhielten 30 Minuten vor dem Frühstück entweder 2 Kapseln mit jeweils 300 mg R-LA oder passende inerte Tabletten auf nüchternen Magen. Die Forscher baten die Teilnehmer, im Laufe der Studie keine anderen Aspekte der Ernährung oder des Lebensstils zu ändern.

Teilnehmer

An der Studie nahmen 81 Erwachsene (57 % Frauen; im Alter von 21 bis 60 Jahren; Body-Mass-Index [BMI] ≥ 25 kg/m²).

Alle Teilnehmer hatten zu Studienbeginn erhöhte Plasmatriglyceride (≥ 100 mg/dl).

Studienparameter bewertet

Primär:

- Plasma-Triglyceride

Sekundär:

- Körpergewicht und Körperfettmasse
- Zell- und Plasma-Antioxidantien-Pool und -Kapazität
- Genexpression antioxidativer Enzyme
- Lipidperoxidation
- Zelluläre und plasmatische Entzündungsmarker
- Blutmarker der Immunüberwachung

Primäre Ergebnismessungen

Veränderung der Plasmatriglyceride.

Wichtige Erkenntnisse

- Die Plasmatriglyceride nahmen mit der R-LA-Ergänzung nicht ab.
- Die Behandlungsgruppe hatte nach 24 Wochen eine stärkere Reduktion des BMI als die Placebogruppe (-0,8; $P=0,04$)
- Nach 24 Wochen verloren Frauen und adipöse Teilnehmer in der Behandlungsgruppe ($BMI \geq 35$) am meisten Gewicht (-5,0 % bzw. -4,8 %; beides). P

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki