Studie: Proteinreiches Frühstück besonders wichtig für Jugendliche

Referenz Baum JI, Gray M, Binns A. Proteinreiche Frühstücke erhöhen den postprandialen Energieverbrauch, erhöhen die Fettoxidation und reduzieren den Hunger bei übergewichtigen Kindern im Alter von 8 bis 12 Jahren [published online ahead of print August 12, 2015]. J Nutr. doi:10.3945/jn.115.214551. Design Diese randomisierte Studie mit Crossover-Design untersuchte die Unterschiede im postprandialen Energiestoffwechsel, der Fettoxidation und der reduzierten Nahrungsaufnahme beim Mittagessen nach entweder einem proteinbasierten Frühstück oder einem kohlenhydratbasierten Frühstück bei normalgewichtigen und übergewichtigen Kindern im Alter von 8 bis 12 Jahren. Teilnehmer Es wurden Daten von 16 normalgewichtigen Kindern (BMI 85. Altersperzentil) analysiert, die zufällig einer Gruppe zugeteilt wurden, …

Referenz

Baum JI, Gray M, Binns A. Proteinreiche Frühstücke erhöhen den

postprandialen Energieverbrauch, erhöhen die Fettoxidation und reduzieren den Hunger bei übergewichtigen Kindern im Alter von 8 bis 12 Jahren [published online ahead of print August 12, 2015]. *J Nutr.* doi:10.3945/jn.115.214551.

Design

Diese randomisierte Studie mit Crossover-Design untersuchte die Unterschiede im postprandialen Energiestoffwechsel, der Fettoxidation und der reduzierten Nahrungsaufnahme beim Mittagessen nach entweder einem proteinbasierten Frühstück oder einem kohlenhydratbasierten Frühstück bei normalgewichtigen und übergewichtigen Kindern im Alter von 8 bis 12 Jahren.

Teilnehmer

Es wurden Daten von 16 normalgewichtigen Kindern (BMI 85. Altersperzentil) analysiert, die zufällig einer Gruppe zugeteilt wurden, die entweder ein proteinreiches Frühstück (344 kcal, 21 % Eiweiß, 52 % Kohlenhydrate und 27 % Fett) oder ein kohlenhydratreiches Frühstück (327 kcal, 4 % Eiweiß, 67 % Kohlenhydrate, 29 % Fett). Während der folgenden 4 Stunden wurden Energieverbrauch, Substratoxidation, Appetit und Blutglukose in 15-Minuten-, 30-Minuten-, 60-Minuten-, 120-Minuten- und 240-Minuten-Intervallen gemessen. Nach 4 Stunden erhielten die Teilnehmer Zugang zu einem Essensbuffet und die Menge des Essensverbrauchs wurde gemessen.

Zielparameter

Verglichen wurden der postprandiale Energieverbrauch, die Fett- und Kohlenhydratoxidation, der Appetit und die Blutzuckerspiegel nach einem protein- oder kohlenhydratreichen Frühstück.

Wichtige Erkenntnisse

Übergewichtige/fettleibige Kinder, die ein proteinreiches Frühstück erhielten, hatten einen höheren Energieverbrauch (*P*

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki