Studie: Hilft zeitlich begrenztes Essen wirklich beim Abnehmen?

Die Studie untersucht die Wirksamkeit einer zeitlich begrenzten Ernährung zur Gewichtsreduktion, zum Fettabbau und zur Verbesserung der kardiometabolischen Gesundheit bei Erwachsenen mit Fettleibigkeit. Es wurde verglichen, ob eine Essenszeit von weniger als 12 Stunden pro Tag effektiver ist als eine Essenszeit von mehr als 12 Stunden pro Tag. Die Teilnehmer wurden nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen eingeteilt und erhielten einen Ernährungsplan mit einer hypokalorischen Diät für 6 Tage pro Woche. Die Ergebnisse zeigen, dass beide Gruppen einen klinisch signifikanten Gewichtsverlust erzielten, aber die Gruppe mit zeitlich begrenztem Essen einen größeren Gewichtsverlust und eine Verbesserung des diastolischen Blutdrucks und der …

Die Studie untersucht die Wirksamkeit einer zeitlich begrenzten Ernährung zur Gewichtsreduktion, zum Fettabbau und zur Verbesserung der kardiometabolischen Gesundheit bei Erwachsenen mit Fettleibigkeit. Es wurde verglichen, ob eine Essenszeit von weniger als 12 Stunden pro Tag effektiver ist als eine Essenszeit von mehr als 12 Stunden pro Tag. Die

Teilnehmer wurden nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen eingeteilt und erhielten einen Ernährungsplan mit einer hypokalorischen Diät für 6 Tage pro Woche. Die Ergebnisse zeigen, dass beide Gruppen einen klinisch signifikanten Gewichtsverlust erzielten, aber die Gruppe mit zeitlich begrenztem Essen einen größeren Gewichtsverlust und eine Verbesserung des diastolischen Blutdrucks und der Stimmung aufwies.

Details der Studie:

Referenz

Jamshed H, Steger FL, Bryan DR, et al. Wirksamkeit einer frühen, zeitlich begrenzten Ernährung zur Gewichtsreduktion, zum Fettabbau und zur kardiometabolischen Gesundheit bei Erwachsenen mit Fettleibigkeit: eine randomisierte klinische Studie. *JAMA Intern Med*. 2022;182(9):953-962.

Studienziel

Es sollte die Wirkung von zeitlich begrenztem Essen im Vergleich zum Verzehr von Nahrungsmitteln über einen Zeitraum von mehr als 12 Stunden untersucht werden, um festzustellen, was für den Fettabbau, die Gewichtsreduktion und die kardiometabolische Gesundheit wirksamer ist

Schlüssel zum Mitnehmen

Der diätetische Eingriff mit zeitlich begrenztem Essen ist für die Gewichtsreduktion, die Verbesserung des diastolischen Blutdrucks und der Stimmung wirksamer als das Essen während eines Zeitfensters von mehr als 12 Stunden täglich.

Design

Eine parallelarmige, randomisierte, kontrollierte Studie mit einer Dauer von 14 Wochen

Teilnehmer

Teilnehmer mit Fettleibigkeit im Alter von 25 bis 75 Jahren (Durchschnittsalter 43) wurden für eine Studie zur Behandlung zur Gewichtsreduktion an der Weight Loss Medicine Clinic der University of Alabama am Birmingham Hospital (UAB) rekrutiert.

Insgesamt wurden 656 Personen untersucht und 90 Teilnehmer wurden in die Studie aufgenommen; 72 der Teilnehmer waren weiblich (80 %), 18 waren männlich. Zu den Ethnien der Teilnehmer gehörten 2 % Hispanoamerikaner, 94 % Nicht-Hispanoamerikaner (insbesondere Asiaten 2 %, Schwarze 33 % und Weiße 62 %) und 3 %, die angaben, unbekannt zu sein.

Die Einschlusskriterien bestanden darin, dass die Teilnehmer einen Body-Mass-Index (BMI) zwischen 30 und 60 hatten, ohne dass in der Vergangenheit Diabetes oder andere instabile Erkrankungen aufgetreten waren oder kardiometabolische Risikofaktoren beurteilt wurden.

Interventionen

Eine Behandlung zur Gewichtsreduktion, bei der die Teilnehmer nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen eingeteilt wurden und einem Ernährungsplan mit einer hypokalorischen Diät für 6 Tage pro Woche zugewiesen wurden. Die Gruppen bestanden aus: einer Gruppe mit frühem zeitlich begrenztem Essen plus Energieeinschränkung (eTRE+ER; basierend auf einem 8-Stunden-Essfenster von 7:00 bis 15:00 Uhr) und einer Gruppe mit einem kontrollierten Essensplan plus ER (CON+ER) (≥12-Stunden-Fenster).

Bewertete Studienparameter

Die Teilnehmer erhielten in den Wochen 0, 2, 6 und 10 eine Beratung zur Gewichtsreduktion durch einen Ernährungsberater. Zur Messung der Körperzusammensetzung wurde alle zwei Wochen eine duale Röntgenabsorptiometrie (DEXA) eingesetzt.

Der Fettverlust wurde anhand des Verhältnisses zwischen Fettverlust und Gewichtsverlust sowie anhand der Fettmassedifferenz gemessen. Standardverfahren wurden verwendet, um den Nüchternblutdruck, die Betazellfunktion des homöostatischen Modells, die Insulinresistenz, die Plasmalipidspiegel und Hämoglobin A zu messen$_{1c}$.

Darüber hinaus bewerteten die Forscher die Einhaltung der Essfenster durch Umfragen. Sie nutzten Lebensmittelaufzeichnungen, um die Zusammensetzung der Makronährstoffe und die Energieaufnahme zu messen, gefolgt von einer Post-hoc-Analyse. Die Studie verwendete mehrere Fragebögen, um Stimmung, Schlaf, körperliche Aktivität und Zufriedenheit mit den Essenszeiten zu bewerten.

Primäre Ergebnisse

Die primären Ergebnisse waren Fettabbau und Gewichtsverlust. Sekundäre Ergebnisse basierten auf kardiometabolischen Risikofaktoren wie Herzfrequenz, Blutdruck, Glukosespiegel und Hämoglobin A_{1c}und Plasmalipidspiegel. Zu den weiteren gemessenen Ergebnissen gehörten Zufriedenheit, Einhaltung, körperliche Aktivität, Schlaf und Stimmung.

Wichtigste Erkenntnisse

Die eTRE+ER-Gruppe hielt sich an einen Essplan von 6 Tagen pro Woche (0,8) und die CON+ER-Gruppe an einen Zeitplan von 6,3 Tagen pro Woche (0,8). P=0,03.

Beide Gruppen hatten einen klinisch signifikanten Gewichtsverlust (für die eTRE+ER-Gruppe –6,3 kg (-5,7 %; 95 %-KI –7,4 bis –5,2 kg); P

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki