

Abnehm-Vergleich: Mahlzeitenersatz siegt

Datum: 28.01.2019

Original Titel:

A systematic review and meta-analysis of the effectiveness of meal replacements for weight loss

Diäten, bei denen einzelne Mahlzeiten am Tag durch Formulaprodukte ersetzt wurden, schnitten in der vorliegenden Meta-Analyse von randomisierten, kontrollierten Studien besser ab als Diäten, die keine Mahlzeitenersatzstrategie beinhalteten.

Die Deutsche Adipositas Gesellschaft (DAG) gibt in der [Leitlinie zur Prävention und Therapie der Adipositas \(2014\)](#) an, dass Mahlzeitenersatzstrategien mit Formulaprodukte geeignet sind, um die Kalorienzufuhr von adipösen Personen zu senken und einen Gewichtsverlust zu erzielen. Bei dem Mahlzeitenersatz durch Formulaprodukte werden meist bis zu 2 Mahlzeiten am Tag durch Formulaprodukte in Form von Shakes, Riegeln oder Suppen ersetzt.

Wissenschaftler aus Großbritannien führten nun einen systematischen Review mit Meta-Analyse durch, um herauszufinden, wie Gewichtsverlustprogramme mit Mahlzeitenersatz im Vergleich zu ähnlichen Programmen, bei denen kein Mahlzeitenersatz zum Einsatz kommt, abschneiden. Die Wissenschaftler bewerteten dazu die Gewichtsverluste von übergewichtigen oder adipösen Personen nach 1 Jahr.

Methode:

- Suche nach geeigneten Studien in 6 verschiedenen elektronischen Datenbanken
- Einschluss von randomisierten, kontrollierten Studien bis August 2018
- Ausschluss von Studien, bei denen die Energiezufuhr < 800 kcal/Tag lag und von Studien mit reiner Formuladiät

Ergebnisse:

- 23 Studien mit 7884 Erwachsenen wurden eingeschlossen
- 6 der Studien wiesen ein niedriges Risiko für Bias auf, bei 5 der 23 Studien lag in Bezug auf mindestens eine der bewerteten Komponenten ein hohes Risiko für Bias vor
- Bei allen Vergleichen fiel die durchschnittliche Gewichtsveränderung nach 1 Jahr bei den Diäten mit dem Mahlzeitenersatz besser aus
- Ergebnisse der Meta-Analyse:
 - Vergleich von Diäten mit Mahlzeitenersatz mit Diäten ohne Mahlzeitenersatz: MD (mean difference) = -1,44 kg (-2,48 bis -0,39 kg; $I^2 = 38 \%$)
 - Vergleich von Diäten mit Mahlzeitenersatz und zusätzlicher Unterstützung mit Diäten ohne Mahlzeitenersatz und zusätzlicher Unterstützung: MD = -2,22 kg (-3,99 bis -0,45 kg; $I^2 = 81 \%$)
 - Vergleich von Diäten mit Mahlzeitenersatz und zusätzlicher Unterstützung mit Diäten ohne Mahlzeitenersatz und ohne zusätzliche Unterstützung: MD = -3,87 kg (-7,34 bis -0,40 kg; $I^2 = 60 \%$)

- Vergleich von Diäten mit Mahlzeitenersatz und zusätzlicher, gesteigerter Unterstützung mit Diäten ohne Mahlzeitenersatz und zusätzlicher („normaler“) Unterstützung: MD = -6,13 kg (-7,35 bis -4,91 kg; $I^2 = 19\%$)

Fazit: Diätstrategien, bei denen einzelne Mahlzeiten am Tag durch Formulaprodukte ersetzt wurden, verhalfen nach 1 Jahr zu einem größeren Gewichtsverlust bei übergewichtigen oder adipösen Personen als Diäten ohne Mahlzeitenersatz. In der Beratung von übergewichtigen oder adipösen Personen kann daher erwogen werden, Mahlzeitenersatz für die Gewichtsabnahme zu empfehlen.

Referenzen:

Astbury NM, Piernas C, Hartmann-Boyce J, Lapworth S, Aveyard P, Jebb SA. A systematic review and meta-analysis of the effectiveness of meal replacements for weight loss. *Obes Rev.* 2019 Jan 24. doi: 10.1111/obr.12816. [Epub ahead of print]Met