

Abnehmen mit Chrom

Datum: 16.06.2021

Original Titel:

A meta-analysis of the effect of chromium supplementation on anthropometric indices of subjects with overweight or obesity

MedWiss – Wissenschaftler fassten 19 Studien zusammen, die sich mit den Auswirkungen von Chrom auf das Körpergewicht bei mehr als 1300 übergewichtigen/adipösen Personen beschäftigten. Es zeigte sich, dass das Körpergewicht und der Körperfettgehalt durch die Supplementation mit Chrom verbesserten wurden. Bevor Chrom allerdings zur Gewichtsabnahme empfohlen werden kann, bedarf es weiterer Studiendaten.

Bislang kann noch nicht mit ausreichender Sicherheit bestimmt werden, ob eine Ergänzung der Nahrung mit Chrom bei übergewichtigen oder adipösen (= stark übergewichtigen) Personen einen positiven Effekt auf das Körpergewicht und die Körperzusammensetzung hat. Wissenschaftler aus Großbritannien und dem Iran nahmen sich dieser Thematik deshalb nun in einer Studie an. Sie fanden 19 Studien, die den Effekt von Chrom auf das Körpergewicht bei übergewichtigen/adipösen Personen untersuchten und fassten diese zu einem Gesamtergebnis zusammen. An den Studien nahmen 1316 Personen teil. Die Personen erhielten entweder eine Supplementation mit Chrom (Interventionsgruppe) oder gehörten der Kontrollgruppe an, was bedeutet, dass sie kein Chrom bekamen.

Personen, die Chrom einnahmen, nahmen Gewicht ab und minderten ihren Körperfettgehalt

Die zusammenfassende Auswertung der Studie zeigte, dass die übergewichtigen/adipösen Personen mit der Chrom-Supplementation Gewicht abnahmen (-0,75 kg) und ihren *Body Mass Index* (BMI) reduzierten (-0,40). Außerdem minderte sich ihr Körperfettgehalt um 0,68 %. Im Gegensatz dazu sahen die Wissenschaftler keine Verbesserungen von Körpergewicht und Körperzusammensetzung bei den Personen aus den Kontrollgruppen.

Weitere Auswertungen der Wissenschaftler zeigten, dass Personen besonders stark von der Supplementation mit Chrom profitierten, wenn die Studien 12 Wochen lang oder kürzer andauerten und nur bis zu 400 mg Chrom supplementiert wurde.

Die Wissenschaftler schlussfolgerten, dass eine Nahrungsergänzung mit Chrom die Körperzusammensetzung und das Körpergewicht von übergewichtigen/adipösen Personen im moderaten Ausmaß verbessern konnte. Die Ergebnisse der Wissenschaftler bereichern den derzeitigen Kenntnisstand zu Chrom als Mittel zur Gewichtsabnahme. Bevor Chrom allerdings zur Gewichtsabnahme empfohlen werden kann, bedarf es weiterer, gut durchgeführter Studien an ausreichend vielen Personen.

Referenzen:

Tsang C, Taghizadeh M, Aghabagheri E, Asemi Z, Jafarnejad S. A meta-analysis of the effect of chromium supplementation on anthropometric indices of subjects with overweight or obesity. Clin Obes. 2019 May 21:e12313. doi: 10.1111/cob.12313. [Epub ahead of print]