

Visköse Ballaststoffe begünstigen Gewichtsabnahme

Datum: 24.01.2023

Original Titel:

Can dietary viscous fiber affect body weight independently of an energy-restrictive diet? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials

Kurz & fundiert

- Visköse lösliche Ballaststoffe bilden mit Wasser eine gelartige Substanz
- Durch dieses Gel wird die Magenentleerung verlangsamt, ein längeres Vollgefühl ausgelöst und der Appetit gemindert
- Es wird vermutet, dass ein erhöhter Verzehr von Lebensmitteln mit viskösen Ballaststoffen eine Gewichtsabnahme begünstigt
- Wissenschaftler prüfen nun mit ihrer Meta-Analyse, wie sich visköse Ballaststoffe im Rahmen einer Diät mit unbegrenzter Nahrungszufuhr auf das Körpergewicht auswirken

DGP – Der Verzehr von Ballaststoffen geht mit zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen einher. Studien zeigen, dass besonders der Verzehr von viskösen löslichen Ballaststoffen einen günstigen Effekt auf das Körpergewicht ausübt. Wissenschaftler überprüfen diesen Zusammenhang im Rahmen einer Meta-Analyse von randomisierten, kontrollierten Studien.

Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die vielfältige positive Wirkungen im Organismus haben. Ballaststoffe sind z. B. Futter für Darmbakterien, sie erhöhen das Sättigungsgefühl und verbessern die Verdauung. Die Ballaststoffe werden in lösliche und unlösliche Ballaststoffe eingeteilt. Die löslichen Ballaststoffe unterteilt man weiterhin in visköse und nicht visköse Ballaststoffe.

Wissenschaftler betrachteten in ihrer Studie nun speziell die viskösen Ballaststoffe. Dazu zählen Glukomannan, Beta-Glukane, Pektine, Guar Gummi und Flohsamen. Sie sind beispielsweise in Hafer, einigen Hülsenfrüchten, Spargel und Leinsamen zu finden. Die Wissenschaftler untersuchten die viskösen Ballaststoffe im Hinblick darauf, ob sie unabhängig von einer Diät einen günstigen Einfluss auf das Gewicht von Personen haben. Dazu durchsuchten sie in den Datenbanken MEDLINE, EMBASE und Cochrane nach geeigneten Studien und fassten diese in Form von einem systematischen Review mit Meta-Analyse zusammen. Geeignete Studien dauerten mindestens 4 Wochen lang an und verglichen eine *ad libitum*-Diät mit viskösen Ballaststoffen mit einer Kontrolldiät.

Diät mit viskösen Ballaststoffen zeigte bei unbegrenzter Nahrungszufuhr günstige Effekte

auf das Gewicht

62 Studien mit 3877 Teilnehmern flossen in die Analyse ein. Die Ergebnisse zeigten, dass der Verzehr der viskösen Ballaststoffe im Rahmen einer *ad libitum*-Diät das Körpergewicht (-0,33 kg, 95 % CI: -0,51 bis -0,14, $p = 0,004$), den BMI (-0,28, 95 % CI: -0,42 bis -0,14, $p = 0,0001$) und den Taillenumfang (-0,63 cm, 95 % CI: -1,11 bis -0,16, $p = 0,008$) der Studienteilnehmer minderte, aber keinen Effekt auf das Körperfett (-0,78 %, 95 % CI: -1,56 bis 0,00 %, $p = 0,05$) hatte. Die Wissenschaftler sahen größere gewichtsmindernde Effekte bei Personen mit Übergewicht sowie bei Personen, die an Diabetes oder dem Metabolischen Syndrom litten. Die Wissenschaftler bewerteten außerdem die Verlässlichkeit der Evidenz für die gesehenen Effekte. Diese war in Bezug auf das Körpergewicht moderat, beim Taillenumfang und Körperfett hoch und beim BMI niedrig.

Die Wissenschaftler resümierten, dass eine *ad libitum*-Diät mit viskösen Ballaststoffen in randomisierten, kontrollierten Studien einen moderaten, aber signifikanten Effekt auf das Körpergewicht und weitere Adipositas-Indizes hatte.

Referenzen:

Jovanovski E, Mazhar N, Komishon A, Khayyat R, Li D, Blanco Mejia S, Khan T, L Jenkins A, Smircic-Duvnjak L, L Sievenpiper J, Vuksan V. Can dietary viscous fiber affect body weight independently of an energy-restrictive diet? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr*. 2020 Feb 1;111(2):471-485. doi: 10.1093/ajcn/nqz292.