

## Diät: Abnehm-Shakes helfen am besten

**Datum:** 17.01.2022

**Original Titel:**

The Effect of Liquid Meal Replacements on Cardiometabolic Risk Factors in Overweight/Obese Individuals With Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials

**MedWiss – Ein internationales Wissenschaftlerteam verglich normale Diäten mit Diäten, bei denen die Teilnehmer einzelne Mahlzeiten am Tag durch Formula-Produkte wie Suppen oder Shakes ersetzten. Durch die Diät mit den Formula-Produkten nahmen die Personen mehr ab und besserten ihren Blutdruck deutlicher.**

---

Studien haben bereits gezeigt, dass der Ersatz von Mahlzeiten durch spezielle Formula-Produkte wie Shakes oder Riegel bei einer Gewichtsabnahme hilft. Dies untersuchten internationale Forscher nun genauer. Sie interessierte sich speziell für Formula-Produkte aus flüssiger Konsistenz (z. B. Suppen oder Shakes) und inwiefern diese bei übergewichtigen oder adipösen (stark übergewichtigen) Personen mit Typ-2-Diabetes eine Gewichtsabnahme begünstigen und dadurch die Herz-Kreislauf-Gesundheit verbessern. Sie analysierten, ob sich Gewichtsverlust und gesundheitliche Vorteile unterschieden, je nachdem ob die Personen mithilfe einer normalen Diät oder mithilfe von Formula-Produkten abnahmen.

Für ihre Analyse konnten die Wissenschaftler auf die Ergebnisse von 9 Studien zurückgreifen, an denen 961 Personen teilnahmen. Die Studien dauerten im Schnitt ca. 24 Wochen an.

**Durch eine Diät mit Formula-Produkten erreichten die Personen etwas deutlichere Verbesserungen als mit einer normalen Diät**

Die Ergebnisse zeigten, dass eine Diät mit Formula-Produkten im Vergleich zu einer traditionellen Diät folgende Werte verbesserte:

- das Gewicht -2,37 kg (-3,30 bis -1,44)
- den *Body Mass Index* (BMI) -0,87 (-1,31 bis -0,42)
- das Körperfett -1,66 % (-2,17 bis -1,15)
- den Taillenumfang -2,24 cm (-3,72 bis -0,77)
- den Langzeitblutzuckerwert (HbA1c) -0,43 % (-0,66 bis -0,19)
- den Blutzucker im nüchternen Zustand -0,63 mmol/l (-0,99 bis -0,27)
- die Insulinkonzentration im nüchternen Zustand -11,83 pmol/l (-23,11 bis -0,54)
- den oberen Blutdruckwert (systolischer Blutdruck) -4,97 mmHg (-7,32 bis -2,62)
- den unteren Blutdruckwert (diastolischer Blutdruck) -1,98 mmHg (-3,05 bis -0,91)

Die Wissenschaftler sahen in Bezug auf die Blutfette der Personen keine Unterschiede, je nachdem ob sie die Diät mit den Formula-Produkten oder eine normale Diät einhielten.

Schlussfolgernd konnten übergewichtige/adipöse Personen mit Typ-2-Diabetes, die eine Diät mit flüssigen Formula-Produkten anwendeten, gegenüber Personen, die eine normale Diät hielten,

einige Vorteile erzielen. Sie nahmen mehr Gewicht ab und konnten beispielsweise ihren Blutdruck deutlicher verbessern. Personen, die gerne abnehmen möchten, könnten somit ausprobieren, ob sie gut mit Formula-Produkten zurechtkommen, mit denen sie z. B. eine oder zwei Mahlzeiten am Tag ersetzen können.

**Referenzen:**

Noronha JC, Nishi SK, Braunstein CR et al. The Effect of Liquid Meal Replacements on Cardiometabolic Risk Factors in Overweight/Obese Individuals With Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Diabetes Care*. 2019 May;42(5):767-776. doi: 10.2337/dc18-2270. Epub 2019 Mar 28.