

Gentests helfen nicht beim Abnehmen

Datum: 18.06.2018

Original Titel:

Effect of Low-Fat vs Low-Carbohydrate Diet on 12-Month Weight Loss in Overweight Adults and the Association With Genotype Pattern or Insulin Secretion: The DIETFITS Randomized Clinical Trial

Eine Ernährung mit niedrigem Fettgehalt erwies sich für den Gewichtsverlust bei Personen mit Übergewicht oder Adipositas als genauso erfolgreich wie eine Ernährung mit wenig Kohlenhydraten. Die vorherige Bestimmung von speziellen Genmustern, die ein besonders gutes Ansprechen auf eine der beiden Diäten vorhersagen sollten, erwies sich nicht als hilfreich. Ebenso konnte auch die Ausschüttung von Insulin nach einem Zuckertest keinen Aufschluss über den Diäterfolg nach einer *Low Carb*- oder *Low Fat*-Diät geben.

Fast kaum ein Thema in der Ernährungswissenschaft wird so heiß diskutiert wie die Frage: *Low Carb* oder *Low Fat*? Während die einen auf eine fettarme Ernährung mit viel Kohlenhydraten schwören, sehen andere wiederum in den Kohlenhydraten die Wurzel allen Übels. Bisherige Studien konnten die Überlegenheit einer der beiden Ernährungsformen für einen nachhaltigen Gewichtsverlust nicht belegen. In den letzten Jahren sind zunehmend Gentests in den Vordergrund des wissenschaftlichen Interesses gerückt. Die Frage lautete: kann ein Gentest Ausschluss darüber geben, ob eine Ernährung mit wenig Kohlenhydraten oder wenig Fetten für eine Person besser geeignet ist? Neben den Genen soll auch der Insulinspiegel einer Person Aufschluss darüber geben können, ob eine Form der Diät einer anderen überlegen ist.

Die ewig umstrittene Frage: *Low Carb* oder *Low Fat*?

Um diese Fragen näher zu untersuchen, führten Wissenschaftler aus Kalifornien in den USA eine Studie durch. Sie schlossen 609 Erwachsene im Alter von 18 bis 50 Jahren in ihre Studie ein, deren BMI (*Body Mass Index*) zwischen 28 und 40 lag. Die Personen waren damit alle übergewichtig oder adipös. Über 12 Monate lang nahmen die Studienteilnehmer dann an einem Diätprogramm teil. 305 Personen wurden zu einer Diät mit niedrigem Fettgehalt zugeteilt und 304 Personen zu einer Diät mit wenig Kohlenhydraten. In 22 Gruppensitzungen erhielten die Teilnehmer über die 12 Monate verteilt Unterstützung bei der Umsetzung der Diät durch Gesundheitsfachkräfte. Bei allen Personen wurde zudem bestimmt, ob Genmuster eher einen Diäterfolg durch wenig Fette oder wenig Kohlenhydrate zu begünstigen schienen. Ebenso wurde die Insulinausschüttung 30 Minuten nach Einnahme einer Zuckerlösung bestimmt.

Einteilung der Patienten gemäß Genmustern und Insulinausschüttung erzeugte keine besseren Diäterfolge

481 von 609 Personen beendeten die Studie. Personen in der *Low Fat*-Gruppe verzehrten 29 % der Energie aus Fetten, 48 % der Energie aus Kohlenhydraten und 21 % der Energie aus Proteinen. Im Gegensatz dazu verzehrten die Personen der *Low Carb*-Gruppe 45 % der Energie aus Fetten, 30 % der Energie aus Kohlenhydraten und 23 % der Energie aus Proteinen. Nach 12 Monaten wiesen Personen aus beiden Gruppen einen ähnlichen Gewichtsverlust auf: Personen der *Low Fat*-Gruppe

hatten 5,3 kg abgenommen, Personen aus der *Low Carb*-Gruppe 6,0 kg. Es konnten keine Unterschiede beobachtet werden, je nachdem welches Genmuster die Personen aufwiesen. Auch vom Genmuster her „falsch“ zugeordnete Personen nahmen ähnlich viel Gewicht ab wie Personen, die „richtig“ zugeordnet waren. Auch die Insulinausschüttung nach dem Zuckertest gab keinen Aufschluss darüber, ob die Personen besser mit wenig Kohlenhydraten oder mit wenig Fetten abnehmen konnten.

Sowohl eine Diät mit wenig Fetten als auch eine Diät mit wenig Kohlenhydraten erwies sich diesen Studienergebnissen zufolge als hilfreich, um übergewichtigen oder adipösen Personen zu einer Gewichtsabnahme zu helfen. Genmuster oder Insulinausschüttung erwiesen sich nicht als hilfreich, um ein besonders gutes Ansprechen auf einer der beiden Diätformen vorherzusagen.

Referenzen:

Gardner CD, Trepanowski JF, Del Gobbo LC, Hauser ME, Rigdon J, Ioannidis JPA, Desai M, King AC. Effect of Low-Fat vs Low-Carbohydrate Diet on 12-Month Weight Loss in Overweight Adults and the Association With Genotype Pattern or Insulin Secretion: The DIETFITS Randomized Clinical Trial. JAMA. 2018 Feb 20;319(7):667-679. doi: 10.1001/jama.2018.0245.