

Gewichtsreduktion: Low-Carb-Ernährung effizienter als Sport

Datum: 03.01.2023

Original Titel:

Low-carbohydrate diets lead to greater weight loss and better glucose homeostasis than exercise: a randomized clinical trial

Kurz & fundiert

- Pilotstudie mit 45 Probanden verglich zwei Methoden zur Gewichtsreduktion
- Kohlenhydratarme Ernährung effizienter als körperliches Training
- Leberverfettung und Insulinresistenz verbesserten sich mit beiden Methoden

MedWiss - Die Frage, ob eine Ernährungsumstellung oder Sport mehr zum Abnehmerfolg von Übergewichtigen beiträgt, wird schon länger diskutiert.

Lebensstilinterventionen, einschließlich Ernährungsmodifikationen und Bewegung sind für das Management von Übergewicht und Adipositas wichtig. Eine aktuelle randomisierte klinische Studie hat nun untersucht, ob eine kohlenhydratarme Ernährung (LCD) oder Bewegung bei der Verbesserung des Stoffwechsels wirksamer ist.

Probanden wurden in eine Ernährungs- oder Trainingsgruppe eingeteilt

45 Probanden wurden nach dem Zufallsprinzip in eine LCD-Gruppe (n = 22) und eine Trainingsgruppe (n = 23) eingeteilt. Die Probanden führten entweder eine LCD (Kohlenhydrataufnahme unter 50 g/Tag) durch oder führten 3 Wochen lang mäßiges bis intensives Training (mindestens 30 min/Tag) durch.

Größerer Gewichtsverlust und verbesserte Glukosehomöostase mit Low-Carb-Ernährung

Die LCD führte zu einem größeren Gewichtsverlust als das Training ($- 3,56 \pm 0,37$ kg vs. $- 1,24 \pm 0,39$ kg; $p < 0,001$) sowie zu einer stärkeren Reduzierung der Fettmasse ($- 2,10 \pm 0,18$ kg vs. $- 1,25 \pm 0,24$ kg; $p = 0,007$) und des Taillenumfangs ($- 5,25 \pm 0,52$ cm vs. $- 3,45 \pm 0,38$ cm; $p = 0,008$). Beide Interventionen reduzierten das viszerale und subkutane Fett und verbesserten die Leberverfettung und die Insulinresistenz. Die Triglyceride nahmen in beiden Gruppen ab, während LDL-Cholesterin in der LCD-Gruppe anstieg, in der Trainingsgruppe jedoch abnahm. Verschiedene glykämische Parameter nahmen in der LCD-Gruppe deutlich ab. Die Auswirkungen von LCD und Bewegung bei der Linderung von Lebersteatose und Insulinresistenz waren ähnlich.

Kohlenhydratarme Ernährung effizienter als Sport

Eine kohlenhydratarme Ernährung konnte bei Menschen mit Adipositas effizienter zur

Gewichtsreduktion und Glukosehomöostase beitragen als körperliches Training, so das Fazit der Studienautoren.

Referenzen:

Rondanelli, M., Perna, S., Ilyas, Z., Peroni, G., Bazire, P., Sajuox, I., Maugeri, R., Nichetti, M., & Gasparri, C. (2021). Effect of very low-calorie ketogenic diet in combination with omega-3 on inflammation, satiety hormones, body composition, and metabolic markers. A pilot study in class I obese subjects. *Endocrine*. <https://doi.org/10.1007/s12020-021-02860-5>