

## Innere Uhr hilft beim Abnehmen

**Datum:** 21.06.2021

**Original Titel:**

Effect of a chronotype-adjusted diet on weight loss effectiveness: A randomized clinical trial

**MedWiss - Ergebnisse der vorliegenden Studie aus Spanien zeigen, dass Personen größere Erfolge beim Abnehmen erzielen könnten, wenn sie bei einer Diät auf ihre eigene innere Uhr achten, d. h. die Mahlzeiten am Tag so verteilen, dass sie gut zu ihrem eigenen Biorhythmus passen.**

---

Jeder Mensch hat eine eigene innere Uhr, einen eigenen Biorhythmus, der zahlreiche Vorgänge wie die Einschlaf- und Aufwachzeiten, die Leistungsfähigkeit, die Konzentration und z. B. auch die Organtätigkeit und die Verdauung beeinflusst. Die Wissenschaft unterscheidet zwei wesentliche Chronotypen, also Kategorien von Menschen, die aufgrund ihrer inneren Uhr bestimmte Merkmale aufweisen - die Frühaufsteher (Lerchen) und die Spätaufsteher (Eulen).

### **Wie wichtig ist die innere Uhr beim Abnehmen?**

Wissenschaftler aus Spanien interessierten sich in ihrer Studie dafür, ob der Chronotyp eines Menschen auch eine Rolle beim Abnehmen spielt. In ihrer Studie teilten sie übergewichtige/adipöse Menschen auf zwei verschiedene Diätgruppen auf. Beide Diätgruppen reduzierten während der 3-monatigen Studie ihre Kalorienaufnahme. Bei einer Gruppe wurde die Diät zusätzlich an den Biorhythmus angepasst - d. h. die Mahlzeiten am Tag waren so verteilt, dass sie gut zu dem Biorhythmus der Personen passten.

Insgesamt nahmen 209 Personen an der Studie teil (104 Personen hielten sich an eine „normale“ Diät, bei den anderen 105 Personen war die Diät an den Biorhythmus angepasst).

### **Größere Diäterfolge, wenn die Nahrung an den Biorhythmus der Personen angepasst war**

Die Auswertungen zum Diäterfolg nach 3 Monaten zeigten, dass die Personen, deren Diät an den Biorhythmus angepasst war, größere Erfolge feierten: ihr Gewicht, *Body Mass Index* (BMI, Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen im Verhältnis zu seiner Körpergröße) und ihr Taillenumfang (als Indikator für das Bauchfett) konnte in einem größeren Ausmaß reduziert werden als bei der Diätgruppe, die die normale Diät ohne Beachtung des Chronotyps einhielt.

Diese Studienergebnisse lassen vermuten, dass es wichtig sein könnte, Abnehm-Strategien mehr als es bislang der Fall ist, an die innere Uhr einer Person anzupassen. Denn auf diese Weise können vermutlich größere Erfolge beim Abnehmen erzielt werden. In weiteren Studien sollte nun untersucht werden, ob diese positiven Effekte auch auf lange Sicht gesehen werden.

**Referenzen:**

Galindo Muñoz JS, Gómez Gallego M, Díaz Soler I, Barberá Ortega MC, Martínez Cáceres CM, Hernández Morante JJ. Effect of a chronotype-adjusted diet on weight loss effectiveness: A randomized clinical trial. Clin Nutr. 2019 May 21. pii: S0261-5614(19)30223-7. doi: 10.1016/j.clnu.2019.05.012. [Epub ahead of print]