

Mit Kaffeebohnen abnehmen

Datum: 08.09.2022

Original Titel:

The effect of green-coffee extract supplementation on obesity: A systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials

MedWiss - Wissenschaftler fassten alle verfügbaren klinischen Studien zum Einfluss von Supplementen mit grünem Kaffeebohnen-Extrakt auf wichtige Gewichts-Indizes in einer Meta-Analyse zusammen. Sie sahen positive Effekte auf den *Body Mass Index*, nicht aber auf das Körpergewicht und den Taillenumfang. Bei übergewichtigen Personen könnte der Extrakt besser wirken. Auch die Einnahmedauer spielte eine Rolle.

Nach der Ernte sind Kaffeebohnen grün. Erst durch die Röstung erhalten sie ihre bekannte braune Farbe. Grüne Kaffeebohnen können genau wie die braunen zubereitet werden - der Geschmack unterscheidet sich aber erheblich, da bei den grünen Bohnen die Röstaromen entfallen.

Kombination aus Chlorogensäure und Koffein könnte gewichtsvermindernd wirken

Grüne Kaffeebohnen sind gehaltvoller als die braunen Bohnen. Deshalb enthält aus grünen Kaffeebohnen hergestellter Extrakt besonders viele Kaffee-typische Inhaltsstoffe, insbesondere Antioxidantien. Untersuchungen lassen vermuten, dass dieser Extrakt eine Gewichtsabnahme begünstigen könnte. Hierfür scheint besonders die Kombination aus Koffein und der Chlorogensäure, einem antioxidativen Wirkstoff, maßgeblich zu sein.

Wissenschaftler fassten alle vorhandenen randomisierten, kontrollierten Studien (RCTs), die den Einfluss von Supplementen mit grünem Kaffeebohnen-Extrakt auf den *Body Mass Index* (BMI), das Körpergewicht und den Taillenumfang bei Erwachsenen untersuchten, in einer Meta-Analyse zusammen.

Niedrigerer BMI, aber kein Effekt auf das Körpergewicht nach Einnahme des Supplements

In die Meta-Analyse flossen die Ergebnisse von 16 RCTs ein. Die Meta-Analyse brachte hervor, dass die Supplementation mit dem grünem Kaffeebohnen-Extrakt zu einem verminderten BMI der Studienteilnehmer beitrug (Gewichtete mittlere Differenz: $-0,403 \text{ kg/m}^2$, 95 % CI: $-0,800$ bis $-0,005$, $p = 0,047$). Effekte auf das Körpergewicht (Gewichtete mittlere Differenz: $-0,585 \text{ kg}$, 95 % CI: $-1,498$ bis $0,329$, $p = 0,210$) und den Taillenumfang (Gewichtete mittlere Differenz: $-0,847 \text{ cm}$, 95 % CI: $-1,764$ bis $0,071$, $p = 0,070$) wurden allerdings nicht gesehen. Subgruppenanalysen zeigten, dass das Körpergewicht und der BMI bei Personen mit einem Anfangs-BMI von $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ deutlicher gesenkt wurden als bei Personen mit einem anfänglichen BMI von $< 25 \text{ kg/m}^2$. Auch die Behandlungsdauer schien einen Effekt zu haben - denn bei Personen, die den Extrakt weniger als 4 Wochen lang einnahmen, sahen die Wissenschaftler keinen Effekt.

Anhand der Daten aus dieser Meta-Analyse bleibt unklar, ob Supplemente mit grünem Kaffeebohnen-Extrakt beim Abnehmen helfen. Die Daten lassen vermuten, dass positive Effekte bei

übergewichtigen Personen größer sind. Außerdem müssen die Extrakte über mehr als 4 Wochen lang eingenommen werden, um einen gewünschten, gewichtsmindernden Effekt zu sehen.

Referenzen:

Gorji Z, Varkaneh HK, Talaei S, Nazary-Vannani A, Clark CCT, Fatahi S, Rahmani J, Salamat S, Zhang Y. The effect of green-coffee extract supplementation on obesity: A systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials. *Phytomedicine*. 2019 Oct;63:153018. doi: 10.1016/j.phymed.2019.153018. Epub 2019 Jul 5.