

Mehr seelisches Wohlbefinden durch kalorienreduzierte Ernährung?

Datum: 07.12.2018

Original Titel:

Effect of intermittent vs. daily calorie restriction on changes in weight and patient-reported outcomes in people with multiple sclerosis.

MedWiss - Auch Menschen mit Multipler Sklerose müssen manchmal ihr Gewicht reduzieren. Eine Pilotstudie deutet darauf hin, dass Ergebnisse aus Untersuchungen mit Mäusen stimmen könnten: Eine kalorienreduzierte Ernährung wirkt sich vermutlich nicht nur auf das Gewicht, sondern auch auf die seelische Gesundheit aus.

Um abzunehmen halten viele Menschen Diät. Um Gewicht zu verlieren muss mehr Energie verbraucht als aufgenommen werden. Eine Möglichkeit zum Abnehmen ist daher weniger Kalorien aufzunehmen. Nach welchen Regeln die Kalorien begrenzt werden ist dabei ganz unterschiedlich.

Hat Diät weitere gesundheitliche Vorteile?

Bei Mäusen mit einer Art Multiplen Sklerose hatten solche Diäten in Untersuchungen jedoch nicht nur Einfluss auf das Gewicht. Es zeigten sich zusätzlich anti-entzündliche und neuroprotektive Vorteile, die über die gesundheitlichen Vorteile durch den Gewichtsverlust hinaus gingen. Amerikanische Forscher haben in einer kleinen Pilot-Studie nun untersucht, ob solche Effekte auch bei Menschen mit Multipler Sklerose (MS) auftreten. Dazu untersuchten sie 36 Menschen mit MS, die sie zuvor zufällig einer von drei Ernährungsvarianten zugeteilt hatten.

Acht Wochen kalorienreduzierte Ernährung oder Intervallfasten

Bei der täglichen kalorienreduzierten Ernährung wurde die tägliche Kalorienaufnahme der Teilnehmer auf 22 % unter dem täglichen Energiebedarf begrenzt. Die zweite Ernährungsform war das Intervallfasten. Dabei aßen die Teilnehmer an fünf Tagen der Woche normal, dafür fasteten sie an zwei Tagen. An den beiden Fastentagen durften sie nur ein Viertel der sonst täglich benötigten Energiemenge aufnehmen. Die dritte Gruppe der Teilnehmer ernährte sich nicht kalorienreduziert, sondern so, dass sie ihr Gewicht hielt, und diente der Kontrolle. Alle Teilnehmer ernährten sich für die Untersuchung der Wissenschaftler acht Wochen entsprechend der Vorgaben.

Teilnehmer auf Diät nahmen drei bis vier Kilo ab

Von den 36 Teilnehmern schlossen 31 Teilnehmer die Studie ab. Es kam während der acht Wochen zu keinen nachweisbaren Nebenwirkungen der Ernährungsformen. Die Teilnehmer, die sich kalorienreduziert ernährten, verloren in den acht Wochen durchschnittlich 3,4 kg Gewicht. Die Unterschiede in der Gewichtsabnahme zwischen der täglich kalorienreduzierten Ernährung und dem Intervallfasten waren gering. Die Teilnehmer, die täglich weniger Kalorien zu sich nahmen als benötigt, nahmen im Schnitt aber etwas mehr ab (3,6 kg) als die Teilnehmer, die an zwei Tagen der Woche fasteten (3 kg). Auch fiel es den Teilnehmern, die täglich kalorienreduziert aßen, leichter die

Diät einzuhalten.

Auch emotionales Wohlbefinden oder depressive Symptome besserten sich

Die Teilnehmer der kalorienreduzierten Ernährungsweisen wiesen außerdem eine nachweisliche Verbesserung ihres emotionalen Wohlbefindens oder Depressionswerts auf im Vergleich zur Kontrollgruppe.

Die Wissenschaftler fassen daher zusammen, dass ihre Pilotstudie zeigt, dass diese kalorienreduzierten Diäten ein sicherer und machbarer Weg sind um einen Gewichtsverlust bei Menschen mit MS zu erreichen, der möglicherweise auch Vorteile für die seelische Gesundheit bietet. Da an der Untersuchung nur eine kleine Zahl Patienten teilnahm, sind die Ergebnisse als erste Hinweise zu verstehen. Weitere Untersuchungen sind nötig, um den Zusammenhang zu belegen.

Referenzen:

Fitzgerald KC, Vizthum D, Henry-Barron B, Schweitzer A, Cassard SD, Kossoff E, Hartman AL, Kapogiannis D, Sullivan P, Baer DJ, Mattson MP, Appel LJ, Mowry EM. Effect of intermittent vs. daily calorie restriction on changes in weight and patient-reported outcomes in people with multiple sclerosis. *Mult Scler Relat Disord*. 2018 Jul;23:33-39. doi: 10.1016/j.msard.2018.05.002. Epub 2018 May 5.