

Proteine helfen nicht gegen den Jojo-Effekt

Datum: 05.02.2018

Original Titel:

Protein supplements after weight loss do not improve weight maintenance compared with recommended dietary protein intake despite beneficial effects on appetite sensation and energy expenditure: a randomized, controlled, double-blinded trial

MedWiss - Eine Proteinsupplementation hatte für die Abwehr vom gefürchteten Jojo-Effekt keine Vorteile, wie die vorliegende Studie zeigte. Personen, die Supplemente mit Proteinen bekamen, konnten ihren Gewichtsverlust nicht erfolgreicher halten als solche, die keine zusätzliche Proteine erhielten.

Während einer Diät erleichtert eine hohe Proteinzufuhr die Gewichtsabnahme. Unklar ist bislang, ob eine hohe Proteinzufuhr auch zur Aufrechterhaltung eines Gewichtsverlustes beitragen kann. Die Studie von Kjølbaek et al. (2017) ging dieser Frage in einer Studie nach, bei der eine normale Proteinzufuhr mit einer hohen Proteinzufuhr für die Aufrechterhaltung eines Diäterfolgs untersucht wurde.

Helfen viele Proteine gegen den Jojo-Effekt?

220 übergewichtige/adipöse Teilnehmer (*Body Mass Index* (BMI) in $\text{kg/m}^2 = 27,6\text{--}40,4$) nahmen an der Studie teil, bei der zunächst 8 Wochen lang ein Gewichtsverlust angestrebt wurde und im Anschluss eine 24-wöchige Gewichtserhaltungsphase folgte. Während der Gewichtserhaltungsphase erhielten die Teilnehmer entweder Supplemente (je 45–48 g/Tag mit gleichem Kaloriengehalt) aus Molke und Calcium, Molke, Soja oder Maltodextrin (Kontrollgruppe). Bei Studienbeginn sowie nach der Diätphase und zum Ende der Studie wurden Körperzusammensetzung, Blutparameter und Blutdruck bei den Teilnehmern bestimmt. Außerdem wurde bei den Teilnehmern die nahrungsinduzierte Thermogenese (Steigerung des Energieumsatzes durch erhöhte Körpertemperatur und Wärmeabgabe nach Nahrungsaufnahme) und der Appetit bestimmt. 151 Personen beendeten die Studie.

Keine Vorteile durch Proteinsupplemente

Es zeigte sich, dass zwischen den drei Gruppen mit Proteinsupplementen und der Kontrollgruppe keine Unterschiede hinsichtlich des durchschnittlichen Gewichtsanstiegs sowie des Anstiegs der Fettmasse und den Verbesserungen der fettfreien Körpermasse bestanden. Auch Blutdruck und Blutparameter wiesen keine Unterschiede zwischen den Gruppen auf. Im Vergleich zu der Kontrollgruppe führte die Proteinsupplementation zu einer höheren nahrungsinduzierten Thermogenese ($\sim 30 \text{ kJ}/2,5 \text{ Stunden}$) und einem höheren Ruheenergieumsatz ($243 \text{ kJ}/\text{Tag}$) ebenso wie zu einer Zügelung des Appetits.

Die Wissenschaftler schlussfolgerten, dass eine Proteinsupplementation im Vergleich zu einer normalen Proteinzufuhr (täglich $0,8\text{--}1,0 \text{ g Protein pro kg Körpergewicht}$) keine Vorteile für die Aufrechterhaltung eines Diäterfolgs nach erfolgreicher Gewichtsabnahme hatte und auch nicht mit Verbesserungen von Blutparametern einherging.

Referenzen:

Kjølbæk L, Sørensen LB, Sønderoft NB, Rasmussen CK, Lorenzen JK, Serena A, Astrup , Larsen LH. Protein supplements after weight loss do not improve weight maintenance compared with recommended dietary protein intake despite beneficial effects on appetite sensation and energy expenditure: a randomized, controlled, double-blinded trial. *Am J Clin Nutr.* 2017 Aug;106(2):684-697. doi: 10.3945/ajcn.115.129528. Epub 2017 Jul 5.