

Sind Proteine gut für die schlanke Linie?

Datum: 19.10.2020

Original Titel:

Comparison of low calorie high protein and low calorie standard protein diet on waist circumference of adults with visceral obesity and weight cycling

MedWiss - Forscher aus Indonesien untersuchten in ihrer Studie stark übergewichtige Personen, die vom Jo-Jo-Effekt betroffen sind - d. h in ihrer Geschichte bereits häufig Gewicht ab- und wieder zugenommen haben. Die Personen bekamen entweder eine proteinreiche, kalorienreduzierte Diät oder aber eine kalorienreduzierte Kost mit normalem Proteingehalt. Untersucht wurde dann, ob es Unterschiede in der Reduktion des Bauchfetts der Teilnehmer gab, je nachdem wie viel Protein in ihrer Diät enthalten war. Es zeigte sich: der Proteingehalt der Kost war unbedeutend für die Reduktion des Bauchfetts - denn beide Diäten reduzierten den Taillenumfang gleichermaßen.

Gerade das Fett im Bauchraum ist für Menschen gefährlich - denn im Gegensatz zu den Fettpölsterchen an Hüfte oder Popo ist das Fett am Bauch stoffwechselaktiv und schüttet Hormone aus, die eine schädigende Wirkung haben. Bei einer Gewichtsabnahme ist es daher besonders erstrebenswert, das Bauchfett zu reduzieren.

Studie untersuchte den Einfluss vom Proteingehalt der Kost auf den Taillenumfang

Forscher aus Indonesien veröffentlichten nun Studienergebnisse, bei denen der Einfluss des Proteingehalts der Kost auf das Bauchfett untersucht wurde. In ihre Studie schlossen die Forscher stark übergewichtige (adipöse) Personen ein, die viel Fett am Bauchraum aufwiesen. Alle Studienteilnehmer hatten in ihrem Leben bereits häufiger erfolgreich Gewicht abgenommen und dann aber wieder zugenommen. Man spricht in diesem Fall von dem Jo-Jo-Effekt.

Die Studienteilnehmer wurden auf 2 verschiedene Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe der Teilnehmer erhielt eine kalorienreduzierte Diät mit hohem Proteinanteil (22-30 % Protein in der Kost). Bei der anderen Gruppe war die Diät ebenso kalorienreduziert, der Proteinanteil war allerdings normal (12-22 % Proteinanteil in der Kost). Über 8 Wochen hinweg sollten alle Teilnehmer 500 bis 1000 Kalorien weniger am Tag als üblich verzehren, mindestens aber 1000 Kalorien. Wie sich die Diäten auf den Bauchumfang auswirkten, wurde bestimmt, indem der Taillenumfang der Teilnehmer gemessen wurde.

Gleiche Erfolge beim Abnehmen, egal wie viel Protein die Kost enthielt

Nach den 8 Wochen hatte sich der Taillenumfang aller Studienteilnehmer deutlich reduziert. Zwischen den beiden Gruppen gab es keine Unterschiede - dies zeigte, dass es für die Reduktion des Bauchfetts keinen Unterschied machte, ob die Diät einen hohen oder normalen Proteingehalt aufwies.

Die indonesischen Forscher schlussfolgerten, dass der Proteingehalt einer Diät keinen Einfluss auf

das Bauchfett nimmt. Durch eine Diät, die im Kaloriengehalt um 500 bis 1000 Kalorien reduziert war, konnten alle Teilnehmer, ob mit proteinreicher oder normaler Diät, erfolgreich ihren Taillenumfang und damit das Bauchfett reduzieren. Die hier präsentierten Ergebnisse stimmen mit den Ergebnissen einer Studie von [Kjølbæk und Kollegen](#) überein (2017 in der Fachzeitschrift *American Journal of Clinical Nutrition* veröffentlicht), bei der eine Proteinsupplementation im Vergleich zu einer normalen Proteinzufuhr (täglich 0,8-1,0 g Protein pro kg Körpergewicht) keine Vorteile für die Aufrechterhaltung eines Diäterfolges nach erfolgreicher Gewichtsabnahme hatte.

Referenzen:

Witjaksono F, Jutamulia J, Annisa NG, Prasetya SI, Nurwidya F. Comparison of low calorie high protein and low calorie standard protein diet on waist circumference of adults with visceral obesity and weight cycling. BMC Res Notes. 2018 Sep 21;11(1):674. doi: 10.1186/s13104-018-3781-z.