

Schnell bis zu 15 kg abnehmen

Datum: 15.09.2022

Original Titel:

Efficacy and safety of very low calorie ketogenic diet (VLCKD) in patients with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Bei einer ketogenen Diät werden statt Kohlenhydraten Fette als Energiequelle genutzt
- Eine Auswertung von 12 Studien zeigte nun, dass übergewichtige/adipöse Personen mit einer stark kalorienreduzierten, ketogenen Diät schnelle Diäterfolge erzielen konnten

MedWiss - Wissenschaftler aus Italien und der Schweiz analysierten, wie sicher und wirksam sehr kalorienarme, ketogene Diäten für übergewichtige/adipöse Personen sind. Einige Personen konnten innerhalb von kurzer Zeit bis zu 15,6 kg Gewicht verlieren.

Während Frauen und Männer in Deutschland üblicherweise 45 % bis 50 % der Kost in Form von Kohlenhydraten zu sich nehmen, ist der Anteil der Kohlenhydrate in der Kost bei einer ketogenen Kost drastisch reduziert - und zwar auf 5 %. Dadurch dass die Kohlenhydrate nur einen sehr geringen Anteil an der Kost ausmachen, ist die ketogene Diät sehr fett- und proteinreich. Eine ketogene Diät zielt darauf ab, Fette als Energiequelle zu nutzen. Normalerweise nutzt der Körper Kohlenhydrate als Energiequelle - fehlen diese, schaltet der Körper um und wandelt in der Leber Fett in Ketonkörper um, um diese als Energielieferanten zu nutzen. Es gibt verschiedene Formen der ketogenen Diät. Um Gewicht abzunehmen, eignen sich besonders die Varianten, bei denen auch die Gesamtkalorienzufuhr begrenzt wird.

Wissenschaftler aus Italien und der Schweiz werteten nun die bestehende Datenlage dazu aus, wie sicher und wirksam stark kalorienreduzierte, ketogene Diäten bei Personen mit Übergewicht (*Body Mass Index*, BMI \geq 25) und Adipositas (BMI \geq 30) sind.

Schnelle Diäterfolge dank sehr kalorienarmer, ketogener Diät

Für ihre Analyse werteten die Wissenschaftler die Ergebnisse von 12 Studien aus. Die Wissenschaftler sahen, dass mit einer ketogenen Diät, die bis zu oder mindestens 4 Wochen lang andauerte, gute Diäterfolge erzielt werden konnten: die Teilnehmer nahmen zwischen 10 kg und 15,6 kg ab. Auch der Taillenumfang, der ein guter Indikator für das Bauchfett einer Person ist, nahm ab (-12,6 cm). Zusätzlich sahen die Wissenschaftler Verbesserungen bei zahlreichen Gesundheitsparametern wie dem Gesamtcholesterin (-28 mg/dl), den Triglyceriden (-30 mg/dl), dem oberen und unteren Blutdruckwert (-8 und - 7 mmHg) und dem Langzeitblutzuckerwert (-0,7 %).

Ca. 7,5 % der Studienteilnehmer brachen die stark kalorienreduzierte, ketogene Diät ab – diese Zahl war ähnlich hoch wie bei Personen mit einer „normalen“ kalorienreduzierten Diät.

Die Ergebnisse dieser Auswertung von 12 Studien zeigen, dass übergewichtige und adipöse Personen mithilfe einer stark kalorienreduzierten, ketogenen Diät innerhalb von kurzer Zeit gut abnahmen und wichtige Gesundheitsparameter verbesserten.

Referenzen:

Castellana M, Conte E, Cignarelli A et al.: Efficacy and safety of very low calorie ketogenic diet (VLCKD) in patients with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. Rev Endocr Metab Disord. 2019 Nov 9. doi: 10.1007/s11154-019-09514-y. [Epub ahead of print]