

Sind Nudeln doch keine Dickmacher?

Datum: 02.12.2021

Original Titel:

Body weight of individuals with obesity decreases after a 6-month high pasta or low pasta Mediterranean diet weight-loss intervention

MedWiss – Mit einer mediterranen, kalorienreduzierten Diät sind gute Abnehmerfolge möglich. Die im Folgenden präsentierte Studie zeigte, dass dies auch dann möglich war, wenn häufig Nudeln verzehrt wurden.

Wissenschaftler untersuchten, ob sich die Diäterfolge von Personen unterschieden, die entweder viele oder nur wenige Nudeln im Rahmen einer mediterranen, kalorienarmen Diät verzehren. Die Studie fand in Italien statt – einem Land, in dem Nudeln ein wichtiger Bestandteil der nationalen Küche sind.

An der Studie nahmen 49 übergewichtige Personen teil. Diese wurden – ausgehend von ihrem üblichen Nudelverzehr – auf zwei verschiedene Gruppen aufgeteilt. Gruppe 1, die High-Pasta-Gruppe (HP-Gruppe; HP von *high pasta*), sollte sich 6 Monate lang mediterran und mit viel Pasta (≥ 5 Portionen/Woche) ernähren. Gruppe 2 hingegen sollte sich ebenso an ein mediterranes Ernährungsmuster halten und zugleich nur wenig Nudeln (≤ 3 Portionen/Woche) verzehren (LP-Gruppe; LP von *low pasta*). Die Diät der beiden Gruppen war kalorienreduziert, um Abnehmerfolge ermöglichen zu können.

Bestimmung verschiedener Gesundheitsparameter

Anthropometrische Daten, der Blutdruck und der Puls wurden jeden Monat bestimmt. Die Körperzusammensetzung (ermittelt via bioelektrischer Impedanzanalyse), die Nahrungsaufnahme (ermittelt über ein 24-Stunden-Ernährungsprotokoll und ein 7-Tage-Kohlenhydrat-Bericht) und die Lebensqualität (ermittelt über einen 36-Item Kurzfragebogen zur Gesundheit, den SF-36) wurden bei Studienbeginn sowie nach 3 Monaten und am Ende der Studie nach 6 Monaten erfasst. Blutproben, die zu Beginn und am Ende der Studie abgenommen wurden, ermöglichten eine Einschätzung vom Verlauf der Glucose- und Blutfettwerte.

Gewichtsabnahme bei beiden Gruppen, unabhängig vom Nudelverzehr

Nach 6 Monaten zeigte sich Folgendes: Der Gewichtsverlust in der HP-Gruppe betrug $-10 \pm 8 \%$ und in der LP-Gruppe $-7 \pm 4 \%$. Nach 12 Monaten gab es keine nennenswerten Unterschiede beim Gewicht zwischen den beiden Gruppen.

Durch beide Diäten verbesserten die übergewichtigen Studienteilnehmer ihre anthropometrischen Werte, ihre Körperzusammensetzung sowie ihre Glucose- und Blutfettwerte – ohne dass es Unterschiede zwischen den Gruppen gab. Beim Blutdruck und dem Puls gab es keine Veränderungen im Zeitverlauf und auch keine Unterschiede zwischen den beiden Gruppen.

Personen aus der HP-Gruppe wiesen am Ende der Studie bessere Befragungsergebnisse in Bezug auf die körperliche Gesundheit auf.

Unabhängig davon, ob eine kalorienreduzierte, mediterrane Diät viele oder nur wenige Nudeln enthielt, waren gute Abnehmerfolg und eine Verbesserung der Körperzusammensetzung sowie der Glucose- und Blutfettwerte möglich. Dies zeigen die Ergebnisse dieser Studie aus Italien, an der Menschen mit Übergewicht teilnahmen.

Referenzen:

Rosi A, Tesan M, Cremonini A, Biasini B, Bicchieri L, Cossu M, Brighenti F, Dall'Aglio E, Scazzina F. Body weight of individuals with obesity decreases after a 6-month high pasta or low pasta Mediterranean diet weight-loss intervention. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2020 Feb 24. pii: S0939-4753(20)30061-2. doi: 10.1016/j.numecd.2020.02.013.