

Wie viele Mahlzeiten am Tag sind zum Abnehmen am besten?

Datum: 08.08.2022

Original Titel:

Impact of Meal Frequency on Anthropometric Outcomes: A Systematic Review and Network Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

MedWiss - Wissenschaftler analysierten in einer Netzwerk-Meta-Analyse, ob es eine bestimmte Mahlzeitenhäufigkeit gibt, die in Bezug auf das Körpergewicht und die Körperzusammensetzung vorteilhaft ist.

Darüber, ob mehr oder weniger Mahlzeiten am Tag das Abnehmen erleichtern, streiten sich die Gemüter. Und auch die wissenschaftliche Datenlage zur Frage nach der optimalen Mahlzeitenhäufigkeit ist uneindeutig. Wissenschaftler aus Deutschland näherten sich einer Antwort auf diese Frage mit einem systematischen Review mit nachfolgender Netzwerk-Meta-Analyse.

Die systematische Recherche fand am 11. März 2019 in den drei elektronischen Datenbanken *Medline*, *Cochrane Library* und *Web of Science* statt. Es wurden nur randomisierte, kontrollierte Studien (RCTs) eingeschlossen, die länger als 2 Wochen lang andauerten und zwei bedarfsgerechte Mahlzeitenhäufigkeiten verglichen (z. B. 1 bis \geq 8 Mahlzeiten/Tag). Die Netzwerk-Meta-Analyse wurde für die 4 Outcomes Körpergewicht, Fettmasse, Taillenumfang und Energiezufuhr durchgeführt. In die Analyse flossen die Ergebnisse von 22 RCTs mit 647 Studienteilnehmern ein.

Ergebnisse zum Körpergewicht

Die Ergebnisse zeigten, dass 2 Mahlzeiten am Tag das Körpergewicht vermutlich geringfügig verringern, wenn sie mit 3 oder 6 Mahlzeiten am Tag verglichen werden (2 vs. 3 Mahlzeiten: mittlere Differenz -1,02 kg, 95 % CI -1,70 bis -0,35 kg; 2 vs. 6 Mahlzeiten: mittlere Differenz -1,29 kg, 95 % CI -1,74 bis -0,84 kg). Die Vertrauenswürdigkeit der Evidenz für diesen Zusammenhang war moderat.

Die Datenlage dazu, ob 1 oder 2 Mahlzeiten am Tag das Gewicht im Vergleich zu 8 Mahlzeiten am Tag positiv beeinflussen, ist unklar (1 Mahlzeit vs. \geq 8 Mahlzeiten: mittlere Differenz -2,25 kg, 95 % CI -5,13 bis 0,63 kg; 2 Mahlzeiten vs. \geq 8 Mahlzeiten: mittlere Differenz -1,32 kg, 95 % CI -2,19 bis -0,45 kg). Denn die Wissenschaftler stuften die Vertrauenswürdigkeit der Evidenz für diesen Zusammenhang als sehr niedrig ein.

Ergebnisse zur Fettmasse

Ob 1 Mahlzeit im Vergleich zu 3 Mahlzeiten am Tag einen positiven Einfluss auf die Fettmasse hat, ist ebenso unklar (mittlere Differenz -1,84 kg, 95 % CI -3,72 bis 0,05 kg; sehr niedrige Vertrauenswürdigkeit der Evidenz).

Ergebnisse zum Taillenumfang

Zwei Mahlzeiten am Tag verringern vermutlich den Taillenumfang im Vergleich zu 6 Mahlzeiten am Tag (mittlere Differenz -3,77 cm, 95 % CI -4,68 bis -2,86 cm; moderate Vertrauenswürdigkeit der Evidenz).

Ergebnisse zur Energiezufuhr

Die Energiezufuhr wurde durch die Mahlzeitenhäufigkeit nicht beeinflusst.

Ranking der Mahlzeitenhäufigkeiten

Eine Mahlzeit am Tag stellte sich im Ranking als beste Mahlzeitenhäufigkeit zur Reduktion des Körpergewichts heraus (P-Score: 0,81), gefolgt von 2 Mahlzeiten am Tag (P-Score: 0,74). Im Hinblick auf den Taillenumfang schnitten 2 Mahlzeiten am Tag am besten ab (P-Score: 0,96).

Fazit

Diese umfangreiche Analyse dazu, welche Mahlzeitenhäufigkeit für das Körpergewicht und die Körperzusammensetzung am besten ist, zeigt, dass es nur wenig robuste Evidenz dafür gibt, dass sich eine Verminderung der Mahlzeitenhäufigkeit positiv auf anthropometrische Parameter auswirkt.

Referenzen:

Lukas Schwingshackl, Kai Nitschke, Jasmin Zähringer, Karin Bischoff, Szimonetta Lohner, Gabriel Torbahn, Sabrina Schlesinger, Christine Schmucker, Joerg J Meerpohl. Impact of Meal Frequency on Anthropometric Outcomes: A Systematic Review and Network Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Adv Nutr. 2020 May 21;nmaa056.doi: 10.1093/advances/nmaa056. Online ahead of print.