Abnehmen mit viel Fett?

Datum: 04.10.2021

Original Titel:
Effect of very low-calorie ketogenic diet in combination with omega-3 on inflammation, satiety hormones, body composition, and metabolic markers. A pilot study in class I obese subjects

Kurz & fundiert

- Ketogene Diät plus Fischöl führte zu hohem Gewichtsverlust
- Daten von 12 Frauen mit Adipositas Grad I im Alter von 18 bis 65 Jahren wurden ausgewertet
- Absenkung des bei adipösen Menschen hohen Leptin-Spiegels (Sättigungshormon)

DGP – **Eine sehr kalorienarme ketogene Ernährung in Kombination mit Fischöl Omega-3 konnte in einer Pilotstudie mit adipösen Frauen im Alter zwischen 18 und 65 Jahren überzeugen.**

Eine aktuelle Studie hat sich mit den Auswirkungen einer sehr kalorienarmen ketogenen Ernährung **(**VLCKD) in Kombination mit einer Omega-3-Supplementierung auseinandergesetzt. Die VLCKD-Diät dauerte nur einige Wochen, für den Rest des Studienzeitraums wurde eine nicht ketogene Low Carb-Diät durchgeführt. Bei einer VLCKD werden weniger als 20 g Kohlenhydrate pro Tag verzehrt (1 – 1,5 g Protein/kg Idealgewicht, 15 – 30 g Fett/Tag). Die tägliche Energieaufnahme liegt im Bereich von 500 bis 800 Kalorien.

Pilotstudie an 12 Frauen mit Adipositas Grad I

Die Wissenschaftler führten eine 90 Tage dauernde offene Pilotstudie an 12 Frauen mit Adipositas Grad I im Alter von 18 bis 65 Jahren durch. Es wurden Daten zur Körperzusammensetzung, Bauchfett, Sättigungshormonen, Entzündungs- und Stoffwechselmarkern erfasst. Auch körperliche Aktivität und psychologische Betreuung waren Teil des Studienprogramms.

Reduktion von Körpergewicht und Fettmasse

Die Studienergebnisse zeigten eine durchschnittliche Körpergewichtsreduktion von -13,7 kg und eine Reduktion des Taillenumfangs um -13,3 cm. Auch die Fettmasse (FM) nahm um 9,1 kg und das Bauchfett um 0,41 kg ab. Es wurden keine Auswirkungen auf die fettfreie Masse (FFM) berichtet. Verbesserungen wurden bei den Sättigungshormonen mit erhöhtem Ghrelin und verringertem Leptin sowie bei den Stoffwechselprofilen beobachtet.

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

Ketogene Diät plus Fischöl führte zu hohem Gewichtsverlust

Eine VLCKD in Kombination mit einer Nahrungsergänzung mit Omega-3 scheint bei Adipositas Grad I eine wirksame Strategie zur Förderung eines hohen Verlustes von Fettmasse bei gleichzeitigem Erhalt der Muskulatur zu sein.

Referenzen:

Rondanelli, M., Perna, S., Ilyas, Z., Peroni, G., Bazire, P., Sajuox, I., Maugeri, R., Nichetti, M., & Gasparri, C. (2021). Effect of very low-calorie ketogenic diet in combination with omega-3 on inflammation, satiety hormones, body composition, and metabolic markers. A pilot study in class I obese subjects. Endocrine. https://doi.org/10.1007/s12020-021-02860-5

DeutschesGesundheitsPortal

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom