

Mit einer sehr kalorienarmen, ketogenen Diät sind schnelle und gute Abnehmerfolge möglich

Datum: 02.08.2022

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

DGP - 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 abnehmen 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]



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“