Abnehm-Shakes erleichtern das Abnehmen

Datum: 02.08.2022

Original Titel:
The Effect of Liquid Meal Replacements on Cardiometabolic Risk Factors in Overweight/Obese Individuals With Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials

DGP – **Ein internationales Wissenschaftlerteam verglich normale Diäten mit Diäten, bei denen die Teilnehmer einzelne Mahlzeiten am Tag durch Formula-Produkte wie Suppen oder Shakes ersetzten. Durch die Diät mit den Formula-Produkten nahmen die Personen mehr ab und besserten ihren Blutdruck deutlicher.**

Studien haben bereits gezeigt, dass der Ersatz von Mahlzeiten durch spezielle Formula-Produkte wie Shakes oder Riegel bei einer Gewichtsabnahme hilft. Dies untersuchten internationale Forscher nun genauer. Sie interessierte sich speziell für Formula-Produkte aus flüssiger Konsistenz (z. B. Suppen oder Shakes) und inwiefern diese bei übergewichtigen oder adipösen (stark übergewichtigen) Personen mit Typ-2-Diabetes eine Gewichtsabnahme begünstigen und dadurch die Herz-Kreislauf-Gesundheit verbessern. Sie analysierten, ob sich Gewichtsverlust und gesundheitliche Vorteile unterschieden, je nachdem ob die Personen mithilfe einer normalen Diät oder mithilfe von Formula-Produkten abnahmen.

Für ihre Analyse konnten die Wissenschaftler auf die Ergebnisse von 9 Studien zurückgreifen, an denen 961 Personen teilnahmen. Die Studien dauerten im Schnitt ca. 24 Wochen an.

Durch eine Diät mit Formula-Produkten erreichten die Personen etwas deutlichere Verbesserungen als mit einer normalen Diät

Die Ergebnisse zeigten, dass eine Diät mit Formula-Produkten im Vergleich zu einer traditionellen Diät folgende Werte verbesserte:

- das Gewicht -2,37 kg (-3,30 bis -1,44)
- den *Body Mass Index* (BMI) -0,87 (-1,31 bis -0,42)
- das Körperfett -1,66 % (-2,17 bis -1,15)
- den Taillenumfang -2,24 cm (-3,72 bis -0,77)
- den Langzeitblutzuckerwert (HbA1c) -0,43 % (-0,66 bis -0,19)
- den Blutzucker im nüchternen Zustand -0,63 mmol/l (-0,99 bis -0,27)
- die Insulinkonzentration im nüchternen Zustand -11,83 pmol/l (-23,11 bis -0,54)
- den oberen Blutdruckwert (systolischer Blutdruck) -4,97 mmHg (-7,32 bis -2,62)
- den unteren Blutdruckwert (diastolischer Blutdruck) -1,98 mmHg (-3,05 bis -0,91)

Die Wissenschaftler sahen in Bezug auf die Blutfette der Personen keine Unterschiede, je nachdem ob sie die Diät mit den Formula-Produkten oder eine normale Diät einhielten.

Schlussfolgernd konnten übergewichtige/adipöse Personen mit Typ-2-Diabetes, die eine Diät mit

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

flüssigen Formula-Produkten anwendeten, gegenüber Personen, die eine normale Diät hielten, einige Vorteile erzielen. Sie nahmen mehr Gewicht ab und konnten beispielsweise ihren Blutdruck deutlicher verbessern. Personen, die gerne abnehmen möchten, könnten somit ausprobieren, ob sie gut mit Formula-Produkten zurechtkommen, mit denen sie z. B. eine oder zwei Mahlzeiten am Tag ersetzen können.

Referenzen:

Noronha JC, Nishi SK, Braunstein CR et al. The Effect of Liquid Meal Replacements on Cardiometabolic Risk Factors in Overweight/Obese Individuals With Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. Diabetes Care. 2019 May;42(5):767-776. doi: 10.2337/dc18-2270. Epub 2019 Mar 28.

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