

Nahrungsergänzung der Ernährungstherapie von Übergewichtigen - eine Alternative zur energiereduzierten Mischkost?

Anke Folberth-Vögele, Frankfurt

Übergewicht und Adipositas nehmen weltweit dramatisch zu. Nach den Daten des aktuellen „F as Fat report 2009“ haben in 75% der amerikanischen Staaten 25% der Erwachsenen Adipositas. Die Ergebnisse der Nationalen Verzehrsstudie II zeigen, dass in Deutschland 66,6% der Männer und 50,6% der Frauen übergewichtig oder adipös sind. Diäten sind nach wie vor das Mittel der Wahl, um Gewicht zu reduzieren. Ca. 5 % der Deutschen machen regelmäßig Diäten.

Eine energiereduzierte Mischkostmahlzeit ist die Basiskomponente im Gewichtsmanagement bei Übergewicht und Adipositas. Dabei handelt es sich um eine ausgewogene, abwechslungsreiche laktovegetabile Kostform mit ausreichender Gemüse- und Obstzufuhr, mindestens zwei fetten Seefischmahlzeiten und maximal zwei Mahlzeiten mit rotem Fleisch pro Woche. Generell ist die ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen bei energiereduzierten Diäten zu berücksichtigen.

Der Einsatz von Nahrungsergänzungen im Kampf gegen das Gewicht wird immer beliebter. Nahrungsergänzungen sind Lebensmittel, die eine Ergänzung zur normalen Ernährung darstellen. Sie können Konzentrate aus Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren, Fettsäuren und anderen Substanzen mit ernährungsphysiologischer Wirkung enthalten und werden in einer Lebensmittel untypischen Form (Kapseln, Tabletten, Sachets) angeboten. Im Trend liegen vor allem Produkte die ein Sättigungsgefühl versprechen und den Stoffwechsel aktivieren. In Tier- und Humanstudien konnte ein Zusammenhang von Grüntee-Catechinen und Gewichtsreduktion nachgewiesen werden. Der Effekt ist wahrscheinlich auf eine verringerte Aufnahme der Nahrung im Darm und eine gesteigerte Fettverbrennung zurückzuführen. Die Beweislage für die meisten Nahrungsergänzungsmittel wie z.B. Chitosan, Chrom, Guar-Mehl oder Mate-Tee ist jedoch nicht überzeugend bzw. noch nicht ausreichend.

Die ersten Ergebnisse der Interventionsstudie Diogenes zeigen, dass ein erhöhter Proteinanteil der Nahrung hilft, das Gewicht besser zu halten. Proteinreiche Nahrungsergänzungen bzw. Mahlzeiterersatzprodukte gibt es von zahlreichen Anbietern mit Proteinen tierischer oder pflanzlicher Herkunft. Nach der Diät-Verordnung können Mahlzeiterersatzprodukte (Mahlzeiten für gewichtskontrollierende Ernährung) 1-2 Mahlzeiten pro Tag ersetzen und müssen nach den Vorgaben des Herstellers zubereitet werden.

Studien mit proteinreichen Mahlzeiterersatzprodukten verdeutlichen, dass diese kurzfristig eine gleichwertige Alternative zur energiereduzierten Mischkost darstellen können – am sinnvollsten begleitet durch qualifizierte Ernährungsberatung mit dem Ziel der Ernährungsumstellung. Neben Verhaltensmodifikation und Bewegung, sollte sich die Ernährungsumstellung an einer ausgewogenen, abwechslungsreichen und qualitativ hochwertigen Mischkostmahlzeit orientieren.

Literatur:

- Robert Wood Johnson Foundation. F as in Fat: how obesity policies are failing in America. July 2009 www.healthyamericans.org
- Nationale Verzehrsstudie II, Ergebnisbericht Teil 1. 2008. www.was-esse-ich.de
- Maki KC et al. Tea catechins and exercise-induced weight loss. J Nutr 2009;139:264-270
- Pittler MH, Ernst E. Dietary supplements for body-weight reduction: a systematic review. Am J Clin Nutr 2004;79:529-36.
- The Diogenes project. Increased dietary protein helps keep the weight off – low GI foods no advantage. Media Release 9 May 2008. www.diogenes-eu.org
- Noakes M, Foster PR, Keogh JB, Clifton PM. Meal replacements are as effective as structured weight-loss diets for treating obesity in adults with features of metabolic syndrome. J Nutr 2004;134:1894-1899.
- Lee K, Lee J, Bae WK, Choi JK, Kim HJ, Cho B. Efficacy of low-calorie, partial meal replacement diet plans on weight and abdominal fat in obese subjects with metabolic syndrome: a double-blind, randomised controlled trial of two diet plans - one high in protein and one nutritionally balanced. Int J Clin Pract 2009; 63(2):195-201.