Ernährung und Übergewicht

r -- Howard BV, Manson JA, Stefanick ML et al. Low-fat dietary pattern and weight change over 7 years. The Women's Health Initiative dietary modification trial. JAMA 2006 (4.Januar); 295: 39-49
[LINK]

Zusammenfassung: Eva Blozik

Die zur Prävention von Übergewicht am besten geeignete Zusammensetzung der Ernährung wird kontrovers diskutiert. Eine Hypothese besagt, dass Diäten mit geringem Fett- und hohem Kohlenhydratanteil zu Adipositas führen könnten. In der Studie zur fettreduzierten Ernährung in der «Women's Health Initiative» wurde deshalb auch der Einfluss einer fettreduzierten Ernährung auf das Körpergewicht untersucht.

Die Frauen in der Interventionsgruppe verloren im ersten Jahr im Mittel 2,2 kg, während das Gewicht der Frauen in der Kontrollgruppe stabil blieb. Das Gewicht in der Interventionsgruppe war während der gesamten Beobachtungszeit von durchschnittlich 7,5 Jahren niedriger, wobei der Unterschied im Verlauf kleiner wurde. Am meisten Gewicht verloren Frauen, welche den Fettanteil in der Ernährung reduzieren konnten. Der Gewichtsverlust bei Frauen, welche mehr Gemüse und Früchten assen, war etwas geringer; gesteigerte Ballaststoffzufuhr führte tendenziell, aber statistisch nicht signifikant, zu einer Gewichtsreduktion.

Eine Reduktion des Fettanteils in der Ernährung führt, zumindest bei postmenopausalen Frauen, nicht zu einer Gewichtszunahme, sondern mindestens im ersten Jahr zu einer Abnahme des Körpergewichts.

Zusammengefasst von Eva Blozik