

Eine Ernährungsweise mit einem geringeren Fettanteil führt bei Erwachsenen zu einem niedrigeren Körpergewicht

Wissenschaftliche Arbeit:

Lee Hooper, Asmaa S Abdelhamid, Oluseyi F Jimoh, Diane Bunn, C Murray Skeaff, *Effects of Total Fat Intake on Body Fatness in Adults*, Cochrane Database Syst Rev. 2020 Jun 1;6(6):CD013636. <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD013636/full>

KURZ & KNAPP

Ein geringerer Fettanteil in der Ernährung verringert das Körpergewicht. Dieser Effekt kann durch eine reduzierte Kalorienbilanz erklärt werden.

DIE STUDIE ...

... HINTERGRUND

Obwohl mehr Menschen übergewichtig oder adipös sind, ist nicht bekannt, ob es einen optimalen Anteil an Fett in der Ernährung bezogen auf das Körpergewicht gibt. Daher wird in dieser systematischen Übersichtsarbeit und Metaanalyse (SRMA) des internationalen Forschungsnetzwerkes Cochrane untersucht, welchen Effekt eine Reduktion des Fettanteils in der Ernährung auf das Körpergewicht hat.

... GEGENSTAND DER UNTERSUCHUNG

In diesem SRMA wurden nur randomisierte Kontrollstudien (RCTs) ausgewertet, in denen die Probanden zufällig Interventionsgruppen (d. h. $\leq 30\%$ der Kalorien am Tag wurden durch Fett aufgenommen) oder Kontrollgruppen (d. h. $\geq 30\%$ der Kalorien am Tag wurden durch Fett aufgenommen) zugeordnet wurden. Auch wurden nur Studien einbezogen, in denen die Teilnehmer mindestens 18 Jahre alt waren. Voraussetzung war zudem eine Studiendauer von mindestens sechs Monaten. Keine der untersuchten RCTs hatte das Ziel einer Gewichtsreduktion. Damit konnte eine normale Ernährungsweise untersucht und eine Verzerrung der Ergebnisse durch Diät-

empfehlungen oder Ernährungsrestriktionen ausgeschlossen werden. RCTs sind am besten geeignet, um eine Kausalität zwischen Intervention und Studienergebnis abzuleiten. Daher liefern SRMAs als Zusammenfassung und Auswertung aller RCTs zu einer Fragestellung die höchste wissenschaftliche Aussagekraft. Insgesamt wurden 37 RCTs mit 57.079 Teilnehmern im Rahmen des Cochrane Review ausgewertet.

... ERGEBNISSE

Eine Ernährungsweise mit einem geringeren Fettanteil führt zu einem durchschnittlichen Körpergewichtsverlust von 1.4 kg (95% Konfidenzintervall: -1.7 bis -1.1, $I^2 = 75\%$, 53.875 Teilnehmer, aus 26 RCTs). Die Qualität der Aussagekraft der Ergebnisse wurde von den Autoren als hoch eingestuft (*high-quality evidence*). Die Dauer der ausgewerteten Studien lag zwischen 6 Monaten und 8 Jahren. Der Körpergewichtsverlust wurde durch Abnahme des BMIs, Taillenumfang und prozentualen Körperfettanteil bestätigt.

... FAZIT

Mit höchster wissenschaftlicher Aussagekraft konnte somit gezeigt werden, dass ein geringerer Fettanteil bei einer normalen Ernährungsweise das Körpergewicht reduziert. Die Autoren weisen darauf hin, dass die Kalorienaufnahme in den Gruppen mit einer Ernährungsweise mit geringerem Fettanteil prinzipiell ebenfalls geringer war, was einen möglichen Grund für die Gewichtsabnahme darstellt.

Interessenkonflikt: Die Studie wurde von der World Health Organization (WHO) gefördert.

KOMMENTAR WVZ

Dieser Cochrane Review zeigt mit der höchsten wissenschaftlichen Aussagekraft: Ein geringerer Fettanteil in der Ernährung führt zu einem geringeren Körpergewicht. Die Autoren weisen drauf hin, dass dieser Effekt durch eine Reduktion der Kalorienaufnahme erklärt werden kann. Auf die Bedeutung der Kalorienbilanz für das Körpergewicht weisen wiederum diverse andere Studien hin – mehr dazu finden Sie hier: <https://bit.ly/2NZUQni>

IMPRESSUM

Wirtschaftliche Vereinigung
Zucker e.V.
Friedrichstraße 69 • 10117 Berlin
Tel.: +49 30 206 18 95 -40
Fax: +49 30 206 18 95 -91
www.zuckerverkaende.de

Mehr Infos, Meinungen
und Fakten unter
www.schmeckrichtig.de