DER ARZNEIMITTELBRIEF

Jg. 33, S. 8b; Ausgabe 01 / 1999

Gewichtsreduktion durch Milch-Diät bei Adipositas

Bekanntermaßen ist der Erfolg einer Diätberatung bei abnahmewilligen Patienten mit Adipositas sehr dürftig. Die Patienten/innen halten sich offenbar besser an Diätvorschriften, wenn sie einen neuen und sensationellen Aspekt enthalten. Unter diesem Gesichtspunkt führten C.D. Summerbell et al. aus England eine Studie durch, bei der drei verschiedene Diät-Regime ohne Anwendung von Pharmaka miteinander verglichen wurden (Brit. Med. J. 1998, **317**, 1487):

1. Eine konventionelle, gut balancierte Diät mit ca. 800 Kalorien/d, die mindestens 36 g Eiweiß enthielt.
2. Die gleiche Kalorienmenge mit Vollmilch/Magermilch/ungesüßtem Joghurt.
3. Die gleiche Milchdiät, aber täglich zusätzlich in nicht streng limitierter Menge eine Frucht oder ein Gemüse, eine proteinreiche Speise oder eine „Lieblingsspeise“. Diese Zusatznährstoffe (jeweils nur einmal am Tag, täglich wechselnd mit Wiederholung an den gleichen Tagen in den nächsten Wochen) brachten die Gesamtkalorienzufuhr in dieser Gruppe auf ca. 1300 Kalorien.

Insgesamt wurden 45 Patienten/innen, mehr Männer als Frauen, randomisiert. Nach 4 Monaten (Dauer der Studie) konnten die Ergebnisse bei 31 Patienten/innen, die bei der Stange geblieben waren, ausgewertet werden. Die Eingangsgewichte in den verschiedenen Gruppen lagen im Mittel bei 116 bis 129 kg bzw. Body-Mass-Indizes zwischen 42 und 46. Nach 16 Wochen betrug die mittlere Gewichtsabnahme in Gruppe eins nur 1,7 kg, in Gruppe zwei 9,4 kg und in Gruppe drei 7 kg. Verglichen mit kürzlich veröffentlichten Studien über Gewichtsabnahmen mit Hilfe der Medikamente Dexfenfluramin, Sibutramin oder Orlistat war die Gewichtsabnahme in den Gruppen eins und drei gleich bzw. stärker. In der begrenzten Zeit von 4 Monaten erhielten die Patienten keine Vitamin-Supplemente, ohne daß Zeichen einer Hypovitaminose bemerkt wurden. Die Autoren fassen die Ergebnisse dieser kleinen Studie folgendermaßen zusammen:

Fazit: Eine 800-Kalorien-Milchdiät, aber auch eine Milchdiät mit Ergänzung durch ein Nahrungsmittel führt zu einem erheblichen Gewichtsverlust, der mit dem nach Gabe von Appetithemmern vergleichbar ist. Viele Patienten nehmen besser mit einer einfachen Diät ab, die sie zuvor noch nicht ausprobiert haben, als mit einer konventionellen gemischten Diät.

Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung sowie Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen ist nur mit Genehmigung der Herausgeber des ARZNEIMITTELBRIEFS gestattet.