

Ketogene Diät ähnlich wirksam wie Behandlung mit Orlistat

r -- Yancy WS, Westman EC, McDuffie JR et al. A randomized trial of a lowcarbohydrate diet vs orlistat plus a low-fat diet for weight loss. Arch Intern Med 2010 (25. Januar); 170: 136-45

[\[LINK\]](#)

Zur Gewichtsreduktion wurden bereits viele verschiedene Diäten und Medikamente miteinander verglichen. Kalorienreduzierte Diäten allein sind weniger wirksam als in Kombination mit Orlistat (Xenical®, als Alli® mittlerweile in der Schweiz, etwas niedriger dosiert, auch rezeptfrei erhältlich) oder Sibutramin (Reductil®; aktuell nicht mehr erhältlich). Eine kohlenhydratreduzierte, ketogene Diät wurde bisher noch kaum je bei Personen mit chronischen Erkrankungen untersucht und auch nicht mit einer medikamentösen Therapie verglichen. In einem Zentrum für Hausarztmedizin wollte man deshalb eine ketogene Diät mit einer kalorienund fettreduzierten Diät plus Orlistat vergleichen.

Von zunächst 525 telefonisch kontaktierten Personen konnten 160 in die Studie aufgenommen und in zwei gleich grosse Gruppen randomisiert werden. Daten von 146 der Teilnehmenden wurden ausgewertet, 113 haben die Studie bis zum Schluss mitgemacht. Zwei Drittel der Beteiligten hatten eine Hypertonie, knapp die Hälfte eine Hyperlipidämie und ein Drittel einen Typ-2-Diabetes. Mit 10% bzw. 9% war der Gewichtsverlust in beiden Gruppen nach 48 Wochen praktisch gleich. Als einziger signifikanter Unterschied wurde der Blutdruck in der Gruppe mit der ketogenen Diät stärker gesenkt. Beide Diäten wirkten sich ähnlich positiv auf die Blutfettwerte auf, einzig auf die LDL-Werte scheint die fettreduzierte Diät plus Orlistat einen tendenziell leicht günstigeren Einfluss zu haben. Die den Zuckerstoffwechsel betreffenden Parameter hingegen sprachen eher besser auf die ketogene Diät an. Bei diesen unterschiedlichen Wirkungen auf metabolische Laborparameter handelt es sich aber nur um nichtsignifikante Trends.

Ich bin erstaunt, wie viele Studien zur Beurteilung von speziellen Diäten, die selten länger als ein Jahr durchgehalten werden, noch durchgeführt werden. Adipöse kämpfen ein Leben lang mit ihrem Übergewicht, sie müssen ihr Ess- und Bewegungsverhalten langfristig ändern mit Hilfe seriöser Ernährungsberatung und verhaltenstherapeutischer Ansätze. Die zur Verfügung stehenden Medikamente werden kaum über Jahre eingenommen, bei massivem Übergewicht kommen bariatrische Eingriffe in Frage, zu deren Langzeitprognose wir aber ebenfalls noch wenig wissen.

Zusammengefasst von Peter Koller