
Eine Kalorie ist eine Kalorie

r -- Sacks FM, Bray GA, Carey VJ et al. Comparison of weight-loss diets with different compositions of fat, protein and carbohydrates. N Engl. J Med 2009 (26. Februar); 360: 859-73 PMID: 19246357

[\[LINK\]](#)

Vier verschiedene Diäten mit unterschiedlichem Fett-, Kohlehydrat- und Eiweissgehalt aber gleich stark reduzierter Anzahl Kalorien wurden in dieser randomisierten Studie miteinander verglichen. Die Reduktionsdiät bewirkte bei allen Betroffenen einen Gewichtsverlust von durchschnittlich sechs Kilogramm nach sechs Monaten und vier Kilogramm nach zwei Jahren. Die Zusammensetzung der Diät hatte jedoch keinen Einfluss, weder auf den erreichten Gewichtsverlust noch auf die Zufriedenheit der Untersuchten.