

Kommerzielle «Marken»-Diäten sind ohne Unterschied wirksam

m -- Johnston BC, Kanters S, Bandayrel K et al. Comparison of weight loss among named diet programs in overweight and obese adults: a meta-analysis. JAMA 2014 (3. September); 312: 923-33

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Felix Schürch

Kommentar: Paolo M. Suter

In dieser Netzwerk-Meta-Analyse aus Stanford wurden die Daten aus randomisierten klinischen Studien ausgewertet, in welchen die Wirkung von kommerziellen Diäten (Atkins®, Weight Watchers® u.a.) auf das Körpergewicht von übergewichtigen oder adipösen Erwachsenen (BMI 25 bis 29 bzw. über 30) im Vergleich zu keiner Diät untersucht worden war. 48 Studien mit total 7'286 Personen (Durchschnittsalter 46 Jahre, Durchschnittsgewicht 94 kg, durchschnittlicher BMI 34) erfüllten die Aufnahmekriterien.

Im Vergleich mit keiner Diät wurden mit «low carb»- und «low fat»-Diäten ähnliche Gewichtsreduktionen von 8,7 bzw. 8,0 kg nach sechs Monaten und jeweils 7,2 kg nach zwölf Monaten erreicht. Ein klinisch relevanter Unterschied zwischen den elf untersuchten und auf dem Markt angebotenen Diäten konnte nicht nachgewiesen werden.

Zusammengefasst von Felix Schürch

Gegensätzlicher könnte die Schlussfolgerung der beiden Studien nicht sein, und somit die Konfusion nicht grösser: Bazzano et al. glauben an eine «low carb»-Diät, Johnston et al. finden dagegen keinen Unterschied der Gewichtsreduktions-Erfolgsquote in Abhängigkeit von der Substratzusammensetzung. Beide präsentieren Daten, und die initiale Fragestellung scheint zum «Glaubensproblem» zu werden. Die Identifizierung und Definition der effektivsten Diätform ist seit Dekaden eine «Glaubensangelegenheit». Am Ende des Tages zählt einzig und allein – wie Johnston et al. auch bemerken – ob die Ernährungs-massnahmen nachhaltig umgesetzt werden können. Auch im Zeitalter der Molekularbiologie kann ein Gewichtsverlust nur durch eine negative Energiebilanz erreicht werden, am einfachsten durch weniger Essen und – sofern möglich – mehr Bewegung. Je nach Persönlichkeitscharakteristika, inklusive subjektiven Vorlieben und Ansichten, fällt es leichter, eine negative Energiebilanz durch eine Restriktion der Zufuhr eines bestimmten Substrates zu erreichen. Aber schliesslich gilt die Energiebilanz-Gleichung zum Glück für alle.

Paolo Suter