

# Der Winterspeck muss weg?

## Phytokombination hilft beim Abnehmen

Die meisten Programme zur Gewichtsreduktion scheitern langfristig. Das liegt nicht nur an der Art der Intervention, sondern vielleicht auch daran, dass die falschen Ergebnisparameter verwendet werden. Anstelle von Körpergewicht und Body-Mass-Index wären Faktoren wie die Fettmasse (FM) und die fettfreie Masse (FFM) wesentlich aussagekräftiger – so das Fazit einer US-amerikanischen Arbeitsgruppe.

Viele Übergewichtige suchen nach Hilfe zum Abnehmen auch im komplementärmedizinischen Sektor, bei anderen alternativen Verfahren oder bei Nahrungsergänzungsmitteln – oft mit allenfalls kurzfristigem Erfolg (► **Abb. 1**). Deshalb untersuchte die Forschergruppe ein neues Kombinationspräparat zur Unterstützung des Gewichtsmanagements. Das Präparat war so zusammengesetzt, dass es das Verhältnis von Fettmasse zu fettfreier Masse beeinflussen sollte, ohne die Knochendichte zu verringern.

Insgesamt nahmen an der Pilotstudie 30 Probanden teil, 28 beendeten sie. Die Teilnehmer sollten über einen Zeitraum von 60 Tagen zweimal täglich eine Tablette mit einer speziellen quellbaren Matrix zu sich nehmen. Diese gewährleistet eine langsame Abgabe der aktiven Inhaltsstoffe über einen Zeitraum von etwa 6 Stunden. Neben 500 I.E. Vitamin D<sub>3</sub> enthielt jede Tablette die folgenden aktiven Substanzen: 300 mg Extrakt aus grünen Kaffeebohnen, 200 mg Blattextrakt von *Moringa oleifera* und 100 mg Banaba-Blattextrakt (*Lagerstroemia speciosa*). Die pflanzlichen Komponenten der Tablette wurden wegen ihrer Inhaltsstoffe ausgewählt, die sich zum einen in der traditio-



► **Abb. 1** Liegt der Jo-Jo-Effekt auch am Verlust der metabolisch aktiven fettfreien Masse, der bei üblichen Reduktionsdiäten eintritt? © Thieme Verlagsgruppe/Thomas Möller

nellen Medizin und zum anderen in neueren klinischen Untersuchungen bei Maßnahmen zur Gewichtsreduktion bewährt haben. So wirken Blattextrakte von *Moringa oleifera* u.a. antihyperglykämisch und antidyslipidämisch, antioxidativ, angetisch und immunmodulatorisch. In ähnlicher Weise trifft dies auch auf die Inhaltsstoffe von *Lagerstroemia speciosa* – vornehmlich Korosolsäure und hydrolysierbare Ellagitannine – zu, die an verschiedenen Stellen den Kohlenhydrat- und Lipidstoffwechsel beeinflussen. Für die Chlorogensäure aus grünen Kaffeebohnen sind ebenfalls positive Effekte auf den Blutzuckerspiegel sowie auf das Körpergewicht nachgewiesen. Insgesamt soll auch das Hungergefühl reduziert werden.

### Entscheidend ist die Gewebezusammensetzung

Ein Vergleich von 45 gemessenen Blutwerten zu Beginn, nach 30 Tagen und am

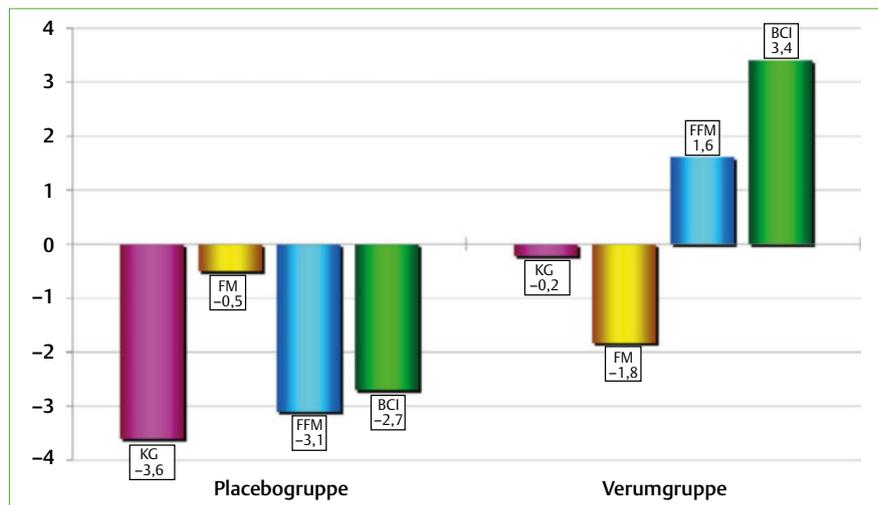
Ende des 60-tägigen Einnahmezeitraums zeigte keine relevanten Nebenwirkungen. Ein zusätzliches Messinstrument bezüglich der Sicherheit des Präparats war eine 86 Fragen umfassende Erhebung der Lebensqualität (Composite Quality of Life Inventory; QOL). Die gemittelten Antworten der Probanden zu den 3 Zeitpunkten der Erfassung (0, 30 und 60 Tage) zeigten eine statistisch signifikante Verbesserung der Lebensqualität.

Primärer Endpunkt der Studie war die Veränderung der Körperzusammensetzung, ausgedrückt als Body Composition Improvement Index (BCI), oder als positives Ergebnis eine Zunahme an fettfreier Masse und Abnahme der Fettmasse bzw. umgekehrt als negatives Ergebnis der Verlust an FFM und die Zunahme der FM. Hier zeigten sich statistisch signifikante Abnahmen von FM (–1,8 Pfund [lb.]) und Zunahmen von FFM (+1,6 lb.) sowie beim BCI von +3,4 lb. – obwohl sich das mit der Waage ermittelte Körpergewicht nur um 0,2 lb. verringert hatte. Dies stand im

Kontrast zu einer historischen Placebogruppe, die ein „normales“ Abnehmprogramm absolviert hatte. Denn dort betrug der Gewichtsverlust zwar laut Text 3,2 lb. (laut Abb. sind es 3,6 lb.), der jedoch v.a. im Verlust von 3,1 lb. metabolisch aktiver FFM bestand; die FM hatte sich um 0,5 lb. verringert, der BCI lag bei -2,7 lb. (► **Abb. 2**).

## Fazit

Eine geringe Nettoabnahme an Körpergewicht ist nach Ansicht der Autoren kein ausreichend guter Parameter für den Erfolg von Gewichtsreduktionsprogrammen. Hier gibt die Analyse der Veränderungen von FM und FFM zuverlässigere Aussagen zur Wirksamkeit der Intervention. Denn eine Abnahme von FM bei gleichzeitiger Zunahme von FFM wirkt in doppelter Weise günstig, da die FFM metabolisch aktiv ist und damit weitere Erfolge nach sich ziehen kann. Dies dürfte Abnehmwilligen allerdings nicht ohne intensive Beratung zu vermitteln sein. Die



► **Abb. 2** zeigt Abb. 5 der Originalarbeit. Dargestellt sind die Vergleiche der Ausgangs- und Endwerte der Körperzusammensetzung einer historischen Placebogruppe (n = 29) und der Verumgruppe (n = 28). Alle Werte im Gruppenvergleich signifikant; Gewichtsangaben in Pfund [lb.]. KG = Körpergewicht; FM = Fettmasse; FFM = fettfreie Masse; BCI = Body Composition Improvement Index.

untersuchte Phytokombination erwies sich als effektiv und sicher.

Ulrike Andres, Ginsheim

## Literatur

Stohs SJ, Kaats GR, Preuss HG. Safety and efficacy of banaba-Moringa oleifera-green coffee bean extracts and vitamin D3 in a sustained release weight management supplement. *Phytother Res* 2016; 30: 681–688