

Bericht & Report: HCG-Diät: Die neue Wunderdiät?

Journal für Ernährungsmedizin 2012; 14 (3), 13

Homepage:

www.aerzteverlagshaus.at

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

MIT NACHRICHTEN DER



AKE
ARBEITSGEMEINSCHAFT
KLINISCHE ERNÄHRUNG

For personal use only.

Not to be reproduced without permission of Verlagshaus der Ärzte GmbH.

Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



 FACTS & FICTION

HCG-DIÄT

DIE NEUE WUNDERDIÄT?

Die Hormondiät, bei der das Schwangerschaftshormon HCG (Human Chorionic Gonadotropin) intramuskulär verabreicht wird, wurde 1976 erstmals beschrieben und ist derzeit stark im Trend. Durch die tägliche Zufuhr dieses Plazenta-Hormons soll dem Körper ein natürliches Sättigungsgefühl vermittelt werden und damit rascher und effektiver Körpergewicht reduziert werden.

GRUNDSÄTZE

1. VORBEREITUNGSPHASE

Sie dauert ca. 2 Tage. In dieser Phase darf alles in unbegrenzten Mengen gegessen werden.

2. DIÄTPHASE

Sie dauert ca. 3 Wochen. In diesen 3 Wochen dürfen lediglich 500 kcal täglich an Nahrung aufgenommen werden. Fett und Zucker sind dabei komplett verboten und komplexe Kohlenhydrate auch nur eingeschränkt erlaubt. Zusätzlich wird täglich das Plazenta-Hormon HCG intramuskulär verabreicht.

3. STABILISIERUNG

In der letzten Phase darf wieder normal gegessen werden, nur Zucker und Kohlenhydrate sind immer noch verboten. Laut den Begründern dieser Diät vermittelt das Schwangerschaftshormon HCG ein natürliches Sättigungsgefühl. Das Hormon versetzt dabei den Körper in einen ähnlichen Zustand wie in einer Schwangerschaft, in dem der Blutzuckerspiegel ständig aufrechterhalten werden soll. Zusätzlich bewirke das Hormon, dass man trotz Diät nicht entkräftet und fit bleibt.

WISSENSCHAFTLICHE EVIDENZ

Es gibt Hinweise darauf, dass intramuskulär verabreichtes HCG dabei helfen kann, das Hungergefühl zu vermindern und dabei den Gemütszustand zu verbessern. Diese Diät wird deshalb immer häufiger zur Gewichtsreduktion herangezogen. Allerdings weisen mehrere, zum Teil 20 bis 35 Jahre alte wissen-

schaftliche Studien darauf hin, dass die Beweise für diese Annahme fehlen.

BOSCH, 1990

- Doppelblinde, Placebo-kontrollierte Studie.
- 40 übergewichtige Frauen.
- Diät mit 500 kcal täglich, zusätzliche intramuskuläre Verabreichung von HCG oder Salinen an 6 Tagen die Woche, 6 Wochen lang.
- Die Probandinnen mit HCG-Spritzen zeigten keine Vorteile gegenüber der Kontrollgruppe.
- Es gibt keinen Hinweis darauf, dass sich HCG-Spritzen günstig auf den Gewichtsverlust bei Übergewichtigen auswirken kann.

STEIN, 1976

- Randomisierte, doppelblinde Studien.
- 51 Frauen zwischen 18 und 60 Jahren.
- Einteilung in Interventions- und Placebogruppe.
- Beide Gruppen hatten dieselben Diätvorgaben: 500 kcal energiereduzierte Diät, die Interventionsgruppe bekam zusätzlich eine HCG-Spritze täglich, die Kontrollgruppe ein Placebo.
- Das Ergebnis nach 32 Tagen zeigte, dass es keinen Vorteil für die Probandinnen der HCG-Gruppe bei der Gewichtsabnahme gibt.

GREENWAY, 1977

- Randomisierte, doppelblinde Studie.
- 40 Probandinnen zwischen 20 und 40 Jahren, normalgewichtig und gesund.
- Einteilung in Interventions- und Kontrollgruppe.
- 500 kcal energiereduzierte Diät, in der Interventionsgruppe zusätzlich

6 mal die Woche eine HCG-Spritze, Kontrollgruppe ein Placebo.

- Das Ergebnis zeigte bei der Interventionsgruppe keinen Vorteil gegenüber der Kontrollgruppe.

KORRESPONDENZ

Mag. Karin Gattertnig, Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm, Österreichisches Akademisches Institut für Ernährungsmedizin, Alserstraße 14/4a, 1090 Wien, E-Mail office@oeaie.org

LITERATUR

- 1) „Human chorionic gonadotropin and weight loss. A double-blind, placebo-controlled trial“, B. Bosch, I. Venter, R.I. Stewart, S.R. Bertram, South African Medical Journal 1990, 17; 77 (4):185-189
- 2) „Ineffectiveness of human chorionic gonadotropin in weight reduction: a double-blind study“, M.R. Stein, R.E. Julis, C.C. Peck, W. Hinshaw, M.S. Hosp, J.E. Sawicki, J.J. Deller, The American Journal of Clinical Nutrition 1976; 29: 940-948
- 3) „Human Chorionic Gonadotropin (HCG) in the Treatment of Obesity – A critical Assessment of the Simeons Method“, F.L. Greenway, G.A. Bray, The Western Journal of Medicine 1977; 127: 461-463

FAZIT

Die HCG-Diät ist derzeit aufgrund medialer Verbreitung „populär“. Durch tägliches intramuskuläres Verabreichen dieses Schwangerschaftshormons mit gleichzeitiger energiereduzierter Diät könne rasch und effizient Körpergewicht reduziert werden. Doch für diese Behauptung fehlen wissenschaftliche Beweise, die Aufschluss über Effektivität und Sicherheit dieser neuen Diätform geben.