

JOURNAL FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN

Artikelbesprechung

Journal für Ernährungsmedizin 2005; 7 (1) (Ausgabe für
Österreich), 48

Homepage:

[www.kup.at/
ernaehrungsmedizin](http://www.kup.at/ernaehrungsmedizin)

Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche

Mit Nachrichten der



INTERDISZIPLINÄRES ORGAN FÜR PRÄVENTION UND
THERAPIE VON KRANKHEITEN DURCH ERNÄHRUNG

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



KONJUGIERTE LINOLSÄURE ZUR GEWICHTSKONTROLLE SINNVOLL? – KEIN NACHGEWIESENER EFFEKT!

Kamphius M, Lejeune M et al. Effect of conjugated linoleic acid supplementation after weight loss on appetite and food intake in overweight subjects. Eur J Clin Nutr 2003; 57: 1268–74.

Konjugierte Linolsäuren (CLA) sind Stellungsisomere der Linolsäure (C18:2 ω 6) und kommen natürlich ausschließlich in tierischen Milch- oder Fleischprodukten von Wiederkäuern vor, in deren Pansen sie von Mikroorganismen aus der Linolsäure gebildet werden.

CLA-Präparate werden in ihrer Wirkungsweise von diversen Herstellern oder Vertreibern von Nahrungsergänzungsmitteln gerne mit Attributen wie forciertem Körperfettabbau, gesteigertem Muskelzuwachs und allgemeiner Gewichtsreduktion beworben. Die Realität sieht jedoch bei kritischer Betrachtung der bisher erschienenen Literatur so aus, daß sich diese propagierten Effekte ausschließlich auf Tierversuche stützen. Diesbezügliche Untersuchungen beim Menschen stellen derzeit noch Mangelware dar und lassen darüber hinaus einheitliche und zuverlässige Ergebnisse vermissen.

So konnte auch die Niederländische Forschergruppe um Kamphius et al. keine positive Auswirkung einer dreizehnwöchigen CLA-Supplementierung auf die Gewichtskontrolle bei übergewichtigen Personen feststellen.

Diese kürzlich publizierte Studie schloß 26 männliche und 28 weibliche übergewichtige (BMI $27,8 \pm 1,5 \text{ kg/m}^2$) Probanden ein, die vor-

weg eine stark kalorienreduzierte Diät über drei Wochen einhielten. Der durchschnittliche Gewichtsverlust belief sich auf ca. 7 % ihres ursprünglichen Ausgangsgewichts. An diesem Punkt setzte schließlich eine dreizehnwöchige, doppelblinde, placebokontrollierte CLA-Intervention an, wobei entweder 1,8 g oder 3,6 g CLA, aufgeteilt auf drei Gaben vor den Mahlzeiten, verabreicht wurden.

Nach Ablauf der Interventionsperiode zeigte sich, daß eine CLA-Supplementierung keinen signifikanten Einfluß auf den erneuten Gewichtszuwachs nach Beendigung der Diät ausübte. So hatten die CLA-Gruppen nach 13 Wochen durchschnittlich 40,2 % ihres zuvor verlorenen Gewichts wieder zugenommen, die Placebogruppen mit 24,8 % etwas weniger (siehe Abbildung 1).

Unabhängig vom Ausmaß des Gewichtszuwachses berichteten die Interventionsgruppen von einem signifikant stärkeren Völle- und Sättigungsgefühl und einem geringeren Hungergefühl nach CLA-Konsum, wobei die Energieaufnahme zum Frühstück unbeeinflusst blieb.

Zusammenfassung

Obwohl mittels CLA-Supplementierung eine offenbar günstige Beein-

flussung der subjektiven Appetit-Parameter erzielt werden konnte, die sich in einem signifikant stärkeren Völle- und Sättigungsgefühl und einem verminderten Hungergefühl ausdrückte, blieb die Energieaufnahme zum Frühstück unverändert.

Ebenso konnte weder mit 1,8 g oraler CLA-Gabe noch mit der doppelten Dosis (3,6 g) eine Gewichtserhaltung bzw. -verbesserung im Vergleich zu Placebo erreicht werden. Diese Ergebnisse unterstreichen die Fragwürdigkeit einer hochdosierten CLA-Supplementierung, zumal zum gegenwärtigen Kenntnisstand nachteilige Effekte hinsichtlich Leberhypertrophie und Insulinresistenz nicht ausgeschlossen werden können.

Eine CLA-reiche Kost aus natürlichen Nahrungsquellen erweist sich insofern als ungeeignet, da diese einen gesteigerten Verzehr von Fleisch (Rind, Lamm) und Milchprodukten impliziert. Daraus resultiert die ungünstige Begleiterscheinung einer vermehrten Gesamtfettaufnahme, insbesondere von gesättigten Fettsäuren, welche wiederum mit einem erhöhten kanzerogenen und kardiovaskulären Erkrankungsrisiko einhergeht.

K. Widhalm,
D. Fussenegger

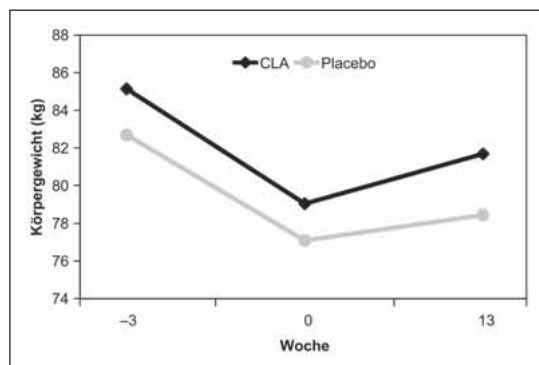


Abbildung 1: CLA-Supplementierung zeigt keinen signifikanten Einfluß auf den erneuten Gewichtszuwachs nach Beendigung der Interventionsperiode im Vergleich zu Placebo

Korrespondenzadresse:

Univ.-Prof.
Dr. med. K. Widhalm
Leiter der Abteilung für
Ernährungsmedizin der
Universitätsklinik für
Kinder- und Jugendheil-
kunde
A-1090 Wien
Währinger Gürtel 18–20
E-Mail: kurt.widhalm
@meduniwien.ac.at