

# Nur Humbug oder wahre Wundermittel – was taugen Schlankheitspräparate?

## Quellstoffe, Kohlenhydratblocker und Fatburner unter der Lupe

➔ Aus der Fachliteratur

**MÜNSTER – Der Markt für Abnehmprodukte ist groß und lukrativ. Doch wie sieht es mit der Wirksamkeit der Inhaltsstoffe dieser Mittelchen aus? Was ist durch Studien abgesichert und wie groß sind die Effekte? Ein Ernährungswissenschaftler ist diesen Fragen nachgegangen.**

Viele Übergewichtige greifen zu Präparaten, die angeblich das Gewicht reduzieren. Dabei reicht die Angebotspalette von nicht zulassungspflichtigen Nahrungsergänzungsmitteln und Formuladiäten über Medizinprodukte bis hin zu Medikamenten (Antiadiposita). Um für Letztere in Deutschland eine Zulassung zu erhalten, muss damit das Körpergewicht innerhalb eines Jahres signifikant um 5 bis 10 % im Vergleich zum Ausgangswert gesenkt werden. Dabei sollte der Erfolgssparparameter mindestens um 5 % höher als in der Placebogruppe liegen.

### Behörde sieht Glukomannane als wirksam an

Die Kostenübernahme für Abnehmmittel durch die Krankenkassen ist unabhängig vom Produktstatus ausgeschlossen. Der Patient muss dafür selbst aufkommen, schreibt TOBIAS FISCHER vom Fachbereich Oecotrophologie der Fachhochschule Münster. Er gibt eine Übersicht über bisher vorliegende Erkenntnisse zur Wirksamkeit wichtiger Inhaltsstoffe in Abnehmpräparaten:

- **Alginate** gehört zu den Ballaststoffen und kann bis zum 300-Fachen seines Trockengewichtes aufquellen. Nach Auswertung verschiedener Studien, konstatiert der Autor, dass ein geringer gewichtsreduzierender

**Studienlage zu Bohnenextrakt uneinheitlich**

Effekt besteht. Ob Abnehmwillige besser gesättigt sind und weniger Appetit verspüren, ist jedoch nicht belegt. Gleiches gilt nach Meinung des Ökotrophologen für die gelbildenden **Glukomannan-Polysaccharide der Konjakwurzel**. Anders als Fischer aber kommt die Europäische Lebensmittelbehörde EFSA\* nach wissenschaftlicher Bewertung zu dem Schluss, dass Glukomannane das Körpergewicht senken. Damit erlauben die Experten, dass für bestimmte Lebensmittel mit der gesundheitsbezogenen Angabe: „Glukomannan trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zu Gewichtsverlust bei“ geworben wird.

- **Extrakten der Gartenbohne** (*Phaseolus vulgaris*) sagt man nach, dass sie die Aufnahme von Kohlenhydraten vermindern. Dies soll primär

durch den enthaltenen Alpha-Amylase-Inhibitor Phaseolamin zustande kommen. Er sorgt angeblich dafür, dass über die Nahrung aufgenommene Stärke nicht vollständig abgebaut wird. Die postulierten Folgen sind eine geringere Glukoseresorption und eine entsprechende Energierestriktion. Die bisherige Studienlage: Neben Untersuchungen, die

### Einteilung von Abnehmmitteln gemäß Wirkweise

- Malabsorptiv wirkende Stoffe
- Quellstoffe und Gelbildner
- Stoffwechsel anregende Stoffe („Fatburner“)
- Laxative und diuretische Substanzen
- Formuladiäten
- Substanzen mit pharmakologischer Wirkung

eine Gewichtsabnahme von bis zu knapp 2,6 kg nach mindestens einmonatiger Einnahme zeigten, gab es auch Nullergebnisse. Aufgrund unterschiedlicher Aufnahmemengen und eingesetzter Präparate kann man zum jetzigen Zeitpunkt keine Aussage zur Wirksamkeit von Bohnenextrakt treffen, fasst der Experte zusammen.

- Auch das zumeist aus Krabbenschalen oder Pilzen hergestellte Polymer **Chitosan** wird zum Abspecken eingesetzt. Es besitzt die Fähigkeit freie Fett- und Gallensäuren im Gastrointestinaltrakt zu binden. Durch die Ausbildung von Mizellen können die Verdauungsenzyme Nahrungsfette nicht mehr adäquat spalten – folglich könne der Körper auch weniger davon aufnehmen. Die bisherigen Resultate zu diesem Stoff sind widersprüchlich: Teilweise wurde eine moderate „Verschlankung“

Ob als Tabletten, Dragees, Pulver oder Tropfen Abnehmprodukte haben Hochkonjunktur, wenn ungeliebte Kilos wieder runter sollen.

Foto: thinkstock



im Bereich von bis zu 3 kg (nach ein bis drei Monaten) im Vergleich zu Placebo beobachtet. Andere Studien fanden überhaupt keinen oder nur einen geringen Effekt auf das Gewicht. Ähnlich gelagert sind die Ergebnisse zum ballaststoffhaltigen **Feigenkaktusextrakt** – auch damit purzelten die Pfunde entweder nicht signifikant oder bis zu 3 kg nach drei Monaten.

- Die häufig als Fatburner bezeichneten Präparate zur Erhöhung der Stoffwechsellätigkeit enthalten oft **Bitterorangenextrakt**. Dessen Inhaltsstoff **Synephrin** wirkt sympathomimetisch. Das soll dazu führen, dass man mehr Energie verbraucht und weniger Nahrung aufnimmt. In der Regel wird Synephrin mit **Koffein** z.B. aus **Guarana** kombiniert. Jedoch weisen die in Drogeriemärkten erhältlichen Supplemente keine ausreichenden Mengen an Synephrin und Koffein auf, um gewichtsreduzierende Effekte auszulösen. Dies berichtet der Ökotrophologe gemäß eigener Recherchen und ergänzt, dass die Resultate der bis dato vorliegenden Untersuchungen uneinheitlich sind.

### Produkte besser nicht online ordern!

Besondere Vorsicht ist laut Autor bei über das Internet bestellten Schlankheitsmitteln geboten, da diese häufig nicht in Deutschland zugelassene Substanzen beinhalten. Zudem besteht die Gefahr, dass die hypertone sowie tachykarde Wirkung dieser Produkte den bei Übergewichtigen bestehenden Bluthochdruck noch verstärken.

Dr. Steffen Jakobs

\* European Food Safety Authority  
Fischer T. Ernährungsumschau 2016; 10: 584-592

## Schlaflos durch die Nacht, die Adipositas wird angefacht

### Fragen Sie jugendliche Patienten nach ihrem Schlafverhalten und helfen Sie ihnen, zusätzliche Kilos zu vermeiden

➔ Aus der Fachliteratur

**OTTAWA – Wenn Jugendliche mit Helene Fischers Song „Atemlos“ die Nacht zum Tag machen, kann chronischer Schlafmangel für Teenager gesundheitliche Folgen haben. Insbesondere drohen ihnen Gewichtszunahme und Fettleibigkeit. Forscher appellieren daher das Thema ernster zu nehmen.**

Experten empfehlen Jugendlichen im Alter zwischen 14 und 17 Jahren regelmäßig acht bis zehn Stunden pro Nacht zu schlafen. Für viele der Heranwachsenden ist jedoch eine kürzere Nachtruhe normal geworden. Das gilt insbesondere an Schultagen.

Eine steigende Zahl an Untersuchungen zeigt, dass chronischer Schlafentzug mit verschiedenen schädlichen Folgen für die Gesundheit und andere Lebensbereiche einhergeht: So werden schulische Leistungsfähigkeit, kognitive Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Erinnerung sowie Konzentration und die Lebensqualität negativ beeinflusst. Zudem belegen Ergebnisse aus Beobachtungsstudien konsistent eine Assoziation zwischen kurzer Schlafdauer und Gewichtszunahme bzw. Übergewicht. Beispielsweise errechnete man in einer Metaanalyse von elf Längsschnittstudien mit

24881 Kindern und Jugendlichen für Wenigschläfer ein doppelt so hohes Risiko für eine Gewichtszunahme als für Vielschläfer (Odds Ratio 2,15).

### Zusatzenergie fürs Gehirn zum Wachbleiben

Nach bisherigen Erkenntnissen wird die schlaflose Zeit von den Betroffenen u.a. zum Essen genutzt. Personen mit Schlafdefizit essen häufiger als Ausgeschlafene. Zudem sprechen Studien zufolge Süßigkeiten und Desserts jungen Menschen mit Schlafmangel stärker an. Forscher vermuten, dass das Gehirn nach mehr Energie

**Wenig Schlaf aber großer Appetit**

verlangt, um wach zu bleiben. Diese Mehraufnahme an Kalorien und Mahlzeiten erklären nach Meinung der Autoren die erhöhte Gefahr für Adoleszente zusätzliche Pfunde auf die Waage zu bringen.

Gleichzeitig fordern sie, zukünftig bestimmte Verhaltensweisen zu ändern: Teenager sollten ausreichend schlafen, nicht mehr als zwei Stunden vor Bildschirmen verbringen, mehr als eine Stunde täglich intensiv Sport treiben und sich ausgewogen ernähren. SJ

Chaput JP, Dutil C. Int J Behav Nutr Phys Act 2016; 13:103

