

KLINISCHE STUDIE: MAALTIJDVERVANGERS

“Verhoogde proteïne-inname door middel van proteïneverrijkte maaltijdvervangers vergeleken met conventionele proteïne-inname en maaltijdvervangers bij personen met overgewicht”

Marion Flechtner-Mors, Ph.D. en Herwig Ditschuneit, M.D.;
Universiteit van Ulm, Duitsland.

Wat hield deze studie in? Deze studie omvatte 110 mensen met overgewicht en volgde de personen tijdens een periode van 12 maanden om het effect vast te stellen van de verschillende proteïneniveaus in een voedingsplan voor gewichtsbeheersing.

Wat moesten de personen doen? Deel 1 van de studie duurde drie maanden. Eén van de groepen - de hoog-proteïne groep – volgde een gewichtsbeheersingsprogramma waarbij twee maaltijden vervangen werden door Formula 1 (Europese Formule) shakes bereid met melk en extra proteïne in de vorm van het Europese Personalized Protein Powder. De andere groep voegde een standaard hoeveelheid proteïne toe aan het voedingsplan. Zij gebruikten geen maaltijdvervangende shakes en werden geïnstrueerd een standaard proteïne-inname aan te houden uit een caloriegecontroleerd dieet waarbij alles gegeten mocht worden.

De resterende 9 maanden van de studie gebruikten beide groepen één maaltijdvervangende shake per dag als onderdeel van hun plan en de groepen behielden de verschillende proteïne-inname niveaus in het voedingsplan, net als tijdens de vorige drie maanden.

Wat gebeurde er? De overall uitkomst bevestigde dat het eten van met proteïne verrijkte, maaltijdvervangende shakes leidt tot een effectievere gewichtsbeheersing dan door alleen het beperken van calorie-inname. De studie toont aan dat naast het tellen van calorieën het eten van twee Formula 1 shakes als maaltijdvervangers een effectievere manier van gewichtsbeheersing is dan een conventioneel voedingsplan.

Een belangrijke extra uitkomst was dat aan het einde van de studie 64 procent van de hoog-proteïne groep een veel lager risico bleken te lopen op gezondheidsproblemen die geassocieerd worden met overgewicht tegen 41 procent van de groep die de standaard hoeveelheid proteïne consumeerde.

Wetenschap

Zijn de resultaten al gepubliceerd? Een korte samenvatting van deze studie is dit jaar gepresenteerd tijdens het Europese Obesitas Congres in Genève, Zwitserland en de wereldconferentie van de Obesity Society in Phoenix, USA.

De volledige scriptie is voor publicatie ingeleverd bij een prestigieus wetenschappelijk journal en de auteurs wachten momenteel op bevestiging van goedkeuring.

NB: Een klinische studie is een studie die door een groep onderzoekers wordt uitgevoerd op menselijke subjecten om een specifieke vraag of hypothese te beantwoorden.

Marion Flechtner-Mors Ph.D. is maakt deel uit van de Herbalife Nutrition Advisory Board.

Deze resultaten zijn geen garantie voor het behalen van gelijkwaardige resultaten. Individuele resultaten voor consumptie van de Herbalife producten kunnen variëren.