

## KLINIKAI TANULMÁNY: ÉTREND-HELYETTESÍTŐK

“Fehérjében gazdag étrend-helyettesítők használata során megnövekedett fehérjebevitel, illetve étrend-helyettesítőkkal kiegészített általános fehérjebevitel összehasonlítása túlsúlyos esetekben”

Marion Flechtner-Mors, Ph.D. és Herwig Ditschuneit, M.D.; Ulmi Egyetem, Németország

**Miről szól a tanulmány?** 110 túlsúlyos embert vizsgálnak 12 hónapon keresztül és követik nyomon súlyváltozásukat, hogy megállapíthassák a különböző fehérje mennyiséget tartalmazó testsúly-kontroll diéták hatásai közti különbséget.

**Hogyan zajlott a kutatás?** A vizsgálat első része 3 hónapig tartott. Az egyik csoport – amelyik magas fehérjetartalmú diétát folytatott – a program keretében napi 2 étkezést helyettesített tejjel készített és extra fehérjetartalmú Személyre Szabott Fehérjekoncentrátummal kiegészített Formula 1 (az európai Formula) shake-vel. A másik csoport normál fehérjetartalmú diétát folytatott. Ők nem helyettesítettek egyetlen étkezést sem shake-vel, fehérjebevitelük a csökkentett kalóriatartalmú, vegyes étrendből származott.

A tanulmány maradék 9 hónapjában mindkét csoport napi egy étkezést helyettesített shake-vel, és fenntartotta azt a fehérjebeviteli szintet, amit a vizsgálat első 3 hónapjában folytatott.

**Mi történt?** A tanulmány végső megállapítása szerint a fehérjében gazdag étrend-helyettesítő shake fogyasztása hatékonyabb testsúly-csökkenést eredményezett, mint a csökkentett kalóriaszintű diéta önmagában. A tanulmány kimutatta, hogy napi két étkezés Formula 1 shake-vel való helyettesítése – csökkentett kalória tartalmú étrend részeként – sokkal hatékonyabb, mint a hagyományos diéta.

Egy további fontos megállapításra jutottak a kutatás végén, hogy azon csoportban, akik magas mennyiségű fehérjét vittek be, a megfigyeltek 64%-ánál a túlsúllyal kapcsolatos egészségügyi problémák kockázata alacsonyabb lett, míg a másik csoportban ez a megfigyelteknek csak a 41%-ára volt jellemző.

# Tudomány

**Közzé tették már az eredményeket?** A tanulmány egy kivonatát – illetve rövid összefoglalóját – az Európai Elhízási Kongresszuson Genfben (Svájc), illetve az Elhízástudományi Társaság éves gyűlésén Phoenixben (USA) hozták nyilvánosságra. Idő közben a teljes anyagot is benyújtották, hogy közzétegyék egy tekintélyes tudományos szakfolyóiratban, és jelenleg várják az elfogadásról szóló visszajelzést.

*FIGYELEM: a klinikai tanulmány egy olyan tanulmány, amelyet kutatók egy csoportja embereken végez azzal a céllal, hogy választ kapjon egy kérdésre, vagy bizonyítson egy hipotézist.*

*Marion Flechtner-Mors Ph.D. a Herbalife Táplálkozástudományi Tanácsadó Testületének (NAB) tagja.*

*Ezek az eredmények nem garantáltak, a Herbalife termékek fogyasztásából származó eredmények egyéneenként eltérőek lehetnek.*