

# **Protein-angereicherte Shakes der bessere Mahlzeitersatz**

## **Klinische Studie belegt effiziente Gewichtskontrolle**

Köln (pts/14.10.2008/11:15) - Die Weltgesundheitsorganisation erwartet, dass bis zum Jahr 2015 schätzungsweise 2,3 Milliarden Erwachsene übergewichtig sein werden; im Jahr 2005 waren es noch 1,6 Milliarden. Dies ist besonders interessant, da Übergewicht bekanntermaßen zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen führen kann und eine effektive Gewichtskontrolle, als Teil eines aktiven Lebensstils, eine wichtige Rolle bei der Minimierung dieser Risiken spielt. Forscher der Universität von Ulm/Deutschland haben festgestellt, dass die Verwendung von mit Protein angereicherten Shakes als Mahlzeitenersatz im Rahmen eines Gewichtskontrollprogramms zu höheren Gewichtsverlusten führt. Außerdem wird dadurch das Halten der verringerten Körpermasse einfacher, als dies bei der Einnahme üblicher Proteinmengen im Rahmen einer Kalorien kontrollierenden Diät der Fall ist.

Die kürzlich beim jährlichen Treffen der Obesity Society in Phoenix/USA und zuvor beim European Congress of Obesity in Genf/Schweiz vorgestellte Studie, bezieht sich auf 110 übergewichtigen Testpersonen, die in zwei Gruppen eingeteilt und über den Zeitraum von einem Jahr begleitet wurden.

Während der ersten drei Monate wurden die Mitglieder der "Mehr Protein Gruppe" gebeten, einen Gewichtskontroll-Plan einzuhalten, der vorsah zwei Mahlzeiten pro Tag mit Herbalifes in Europa erhältlichen Formula 1 Shake zu ersetzen. Diese Shakes zum Mahlzeitenersatz wurden mit zusätzlichem Protein angereichert. Die andere Gruppe nahm keine Shakes als Mahlzeitenersatz zu sich und wurde gebeten, die Menge an Protein zu sich zu nehmen, die im Rahmen einer gewöhnlichen Kalorien kontrollierenden Diät üblich ist.

Während der folgenden neun Monate tranken die Mitglieder beider Gruppen im Rahmen ihres täglichen Ernährungsplans einen Shake als Mahlzeitenersatz. Die Mitglieder beider Gruppen nahmen auch weiterhin die Proteinmenge zu sich, die sie während der vorangegangenen drei Monate konsumiert hatten.

Jeder Teilnehmer hatte nach einem Jahr sein Gewicht reduziert, allerdings hatte die "Mehr Protein Gruppe" mehr Gewicht (durchschnittlich fast 80% mehr, als die Mitglieder der anderen Gruppe) sowie Körperfett verloren und konnte die verringerte Körpermasse halten. Noch interessanter war jedoch das Ergebnis der Studie. 64% der Mitglieder der "Mehr Protein Gruppe" hatten ihr Risiko auf in Verbindung mit Übergewicht auftretenden Herzproblemen reduziert, im Vergleich zu 41% der Teilnehmer, welche allgemein übliche Proteinmengen konsumiert hatten.

"Uns war bewusst, dass die Teilnehmenden beider Gruppen ihr Gewicht reduzieren würden", sagte Marion Flechtner-Mors, Ph.D., Dr. biol. hum., eine der an dieser Studie beteiligten Forscherinnen und Leiterin der Forschungsgruppe Übergewicht an der Universität von Ulm/ Deutschland, "aber wir stellten fest, dass die Teilnehmer des Mahlzeitenersatz Programms mehr Gewicht reduziert hatten."

Frau Flechtner-Mors fügte hinzu "Wirkungsvolle Maßnahmen, wie die Nutzung von proteinreichem Mahlzeitenersatz zur Unterstützung des Gewichtsverlusts, können die mit Übergewicht einhergehenden Risikofaktoren verbessern und so das Leben von Millionen Menschen beeinflussen".

Frau Flechtner-Mors ist Mitglied von Herbalifes Nutrition Advisory Board (NAB). Dieses Beratungsgremium für Ernährungsfragen besteht aus weltweit führenden Experten in den Bereichen Ernährung und Gesundheit, welche den selbständigen Herbalife Vertriebspartner die Grundlagen der Ernährung, sportlicher Aktivität und eines gesunden Lebensstils näher bringen und sie darin schulen.

Vorsitzender des NAB ist David Heber, M.D., Ph.D., Gründungsdirektor des Zentrums für menschliche Ernährung an der Universität von Kalifornien in Los Angeles (UCLA).

### **Informationen über Herbalife**

**Herbalife** Ltd. (NYSE: HLF) ist ein weltweit tätiges Direktvertriebs-Unternehmen, das Produkte zur Gewichtskontrolle, gezielten Nahrungsergänzung und Körperpflege zur Förderung eines aktiven Lebensstils vertreibt (<http://www.herbalife.com>). Die Herbalife Produkte werden über ein Netzwerk von über 1,8 Millionen selbständigen Vertriebspartnern in 66 Ländern vertrieben. Das Unternehmen unterstützt die Herbalife Family Foundation und deren Casa Herbalife Programm, das Kinder mit ausgewogener Ernährung versorgt. Weitere Informationen über die Herbalife International Deutschland GmbH finden Sie unter <http://www.herbalife.de> und im Verbraucherforum: <http://www.wellnessnachrichten.de>

### **Pressekontakt:**

Stefan Weirich  
Medienhaus Bonn GmbH  
email: [weirich@medienhaus-bonn.de](mailto:weirich@medienhaus-bonn.de)  
Tel.: +49 221 2509302 (Ende)

**Quelle:** <http://www.presstext.de/pte.mc?pte=081014018&phrase=Herbalife>  
vom 14.10.2008