

Klinická studie: Potravinové doplňky

"Zvýšení příjmu bílkovin za pomoci potravinových doplňků bohatých na bílkoviny v porovnání s běžným příjmem bílkovin doplněným o potravinové náhražky na lidech s nadváhou"

Marion Flechtner-Mors, Ph.D. a Herwig Ditschuneit, M.D.;
Universita Ulm, Německo

O čem studie byla? Během této studie byly po dobu 12 měsíců 110 lidem s nadváhou podávány bílkoviny v různé podobě, aby byl zjištěn jejich účinek na hubnutí.

Co musely zkoumané osoby dělat?

První část studie trvala 3 měsíce. Jedna skupina - s vysokým obsahem bílkovin - se účastnila programu snižování váhy, jehož součástí bylo nahrazení dvou jídel denně koktejlem Formule 1 (smíchaným s mlékem) spolu s Proteinovým doplňkem v prášku. Druhá skupina měla standardní množství bílkovin předepsáno v dietě, nedostávala tedy náhražky jídla v podobě koktejlů.

Zbývajících 9 měsíců studie nahrazovaly obě skupiny jedno jídlo denně koktejlem, čímž si obě skupiny zachovaly odlišné úrovně příjmu bílkovin v dietě z předchozích třech měsíců.

Co se stalo?

Celkový výsledek potvrdil, že nahrazování jídel pitím koktejlů bohatých na bílkoviny vede k efektivnějšímu hubnutí, než kdyby byl omezen pouze příjem kalorií. Studie ukázala, že nahrazení dvou jídel koktejlem Formule 1 je efektivnější cesta ke zhubnutí, než běžná potravinová dieta.

Dalším významným objevem na konci studie bylo, že u 64% členů skupiny s vyšším obsahem bílkovin bylo prokázáno daleko menší riziko běžných zdravotních problémů spojených s nadváhou ve srovnání s 41% těch, kteří měli standardní množství bílkovin.

Byly výsledky publikovány?

Krátké shrnutí studie bylo prezentováno vloni na Evropském kongresu o obezitě v Ženevě ve Švýcarsku a na celosvětové konferenci Obezitologické společnosti ve Phoenixu v USA. Celá studie byla již předložena k publikaci prestižním vědeckým časopisům, autoři čekají na přijetí.

Věda

POZNÁMKA: Klinická studie je studie vedená skupinou vědců na vzorku lidí hledajících odpovědi na některé otázky či hypotézy.

Marion Flechtner-Mors Ph.D. je členkou Herbalife Poradního sboru pro výživu (NAB).

Tyto výsledky negarantují podobné výsledky. Individuální výsledky spojené s užíváním produktů Herbalife se mohou různit.