



[www.diogenes-eu.org](http://www.diogenes-eu.org)

**The Diogenes Project – Diet, Obesity & Genes**  
*Targeting the obesity problem: seeking new insights & routes to prevention*  
Project Co-ordinator:  
**Prof Wim Saris, University of Maastricht**  
EC funded Sixth Framework Project Contract No: FP6-513946  
Priority 5: Food Quality & Safety

## **MEDIA RELEASE**

Pressemitteilung: 2 June 2008

**Schlüsselwörter:** Deutschland, Glykämischer Index, Proteinaufnahme, Prävention von Übergewicht, Gewichtszunahme, Diogenes

### **Wie kann man eine Gewichtszunahme stoppen?**

Nach ersten Ergebnissen der Diogenes-Studie sollte die Antwort lauten: Erhöhen Sie den Proteinanteil ihrer Nahrung anstatt auf Lebensmittel mit einem niedrigen Glykämischen Index zu setzen.

Vielen Erwachsenen und auch Kindern fällt es heute schwer ihr Gewicht im Normalbereich zu halten, das heißt, eine übermäßige Gewichtszunahme zu verhindern. Besonders nach Gewichtsreduktionsdiäten nehmen die meisten schnell wieder zu und bringen dann sogar mehr Pfunde auf die Waage als vorher. Dieser Effekt ist auch als Jojo-Effekt bekannt.

Im Rahmen der Diogenes-Interventionsstudie haben unter anderem Wissenschaftler des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE) untersucht, welche Ernährungsfaktoren für eine Gewichtszunahme eine Rolle spielen. Ziel ist es, bestmögliche Ernährungsempfehlungen von den Studienergebnissen abzuleiten. Mehr als 90 Familien aus Deutschland und über 500 Familien aus sieben anderen Ländern nahmen an dieser bisher größten europäischen Interventionsstudie teil.

Zu Beginn der Diogenes-Studie mussten die erwachsenen Studienteilnehmer zunächst acht Prozent ihres Körpergewichts abnehmen. Im folgenden Interventionsteil der Studie musste dann die gesamte Familie eine von fünf vorgegebenen Diäten einhalten, die per Zufallsprinzip ausgewählt wurde.

763 erwachsene Studienteilnehmer konnten erfolgreich ihr Gewicht reduzieren. Insgesamt verloren sie 8500 kg an Gewicht. Dies entspricht etwa dem Gewicht von vier ausgewachsenen Elefantenbullen oder einem durchschnittlichen Gewichtsverlust von 11,2 kg pro Person.

Nach Abschluss der ersten Gewichtsreduktionsphase, musste jede der Familien (763 Erwachsene und 787 Kinder) eine bestimmte Diät einhalten. Zur Auswahl stand:

1. eine Kost mit erhöhtem Eiweißanteil und niedrigem Glykämischen Index,
2. eine Kost mit erhöhtem Eiweißanteil und hohem Glykämischen Index,
3. eine Kost mit normalem Eiweißanteil und niedrigem Glykämischen Index,
4. eine Kost mit normalem Eiweißanteil und hohem Glykämischen Index.

Bei der fünften Diät handelte es sich um eine „Kontroll-Diät“, die sich an den bestehenden Ernährungsempfehlungen orientierte.

In zwei Studienzentren (Kopenhagen und Maastricht) stellte man den Studienteilnehmern extra für die Studie eingerichtete Supermärkte zur Verfügung, in denen sie sechs Monate kostenfrei einkaufen konnten. Hieran schloss sich eine sechsmonatige Ernährungsberatungsphase an, in der die Teilnehmer eingehend beraten und betreut wurden. In den restlichen sechs Studienzentren (Deutschland, Kreta, Tschechische Republik, Großbritannien, Bulgarien und Spanien) erhielten die Teilnehmer nur eine eingehende Ernährungsberatung und Betreuung.

Professor Arne Astrup, Koordinator der Diogenes-Interventionsstudie, präsentierte kürzlich auf dem *European Congress of Obesity* im Mai 2008 erste Ergebnisse der Kopenhagener und Maastrichter Teilstudien: „Die ersten Studienergebnisse zeigen eindeutig, dass die Studienteilnehmer nach einer Reduktionsdiät weniger an Gewicht zulegten, wenn sie den Proteinanteil ihrer Nahrung erhöhten. Dagegen bot der Verzehr einer Diät mit niedrigem Glykämischen Index keinen weiteren Vorteil hinsichtlich einer (Wieder-)Zunahme des Körpergewichts.“

Wissenschaftler der anderen sechs Studienzentren werten derzeit die Daten der anderen Zentren aus. Ein zusammenfassendes Ergebnis der Diogenes-Studie wird auf dem *Diogenes satellite meeting* am 5. und 6. Mai 2009 in Amsterdam vorgestellt werden.

---

#### **Zusatzinformationen für die Medien:**

##### 1) Interviewpartner in Deutschland:

Professor Dr. Andreas F. H. Pfeiffer  
Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE)  
Abteilung Klinische Ernährung  
Arthur-Scheunert-Allee 114-116  
14558 Nuthetal/Germany  
[afhp@dife.de](mailto:afhp@dife.de)  
Tel. +49 33200 88 770  
Fax +49 33200 88 777

Angela Kohl  
Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE)  
Abteilung Klinische Ernährung  
Arthur-Scheunert-Allee 114-116  
14558 Nuthetal/Germany  
[akohl@dife.de](mailto:akohl@dife.de)  
Tel. +49 33200 88 792

##### 2) DVD-Material zur Studie ist verfügbar unter: [www.diogenes-eu.org/News/FILM.asp](http://www.diogenes-eu.org/News/FILM.asp)

Das Material beschreibt und illustriert die acht Zentren der Diogenes-Ernährungsinterventionsstudie

- 3) Die unten stehende Illustration kann frei genutzt werden, sofern als Urheber die Diogenes-studie benannt wird und ein Verweis auf die Website der Studie beigefügt wird: © Diogenes [www.diogenes-eu.org](http://www.diogenes-eu.org)



- 4) Professor Wim Saris (Maastricht) leitet Diogenes, das ein von der EU im Rahmen des *pan-European Research Programme* finanziertes Projekt ist. Das Projekt ist im 6. EU-Rahmenprogramm für Wissenschaft und technologische Entwicklung integriert. Mit dem Diogenes-Projekt wollen Wissenschaftler herausfinden, wie man dem „Übergewichtsproblem“ auf diätetischer Ebene entgegenwirken kann. Der Name Diogenes ist ein Akronym für das Projekt und steht für *Diet, Obesity and Genes*. Die Diogenes-Interventionsstudie ist ein Teil des Diogenes-Projektes.
- 5) Die Makronährstoff-Zusammensetzung der Nahrung beeinflusst anscheinend die tägliche Energieaufnahme. Einige Studien weisen darauf hin, dass Proteine einen höheren Sättigungsgrad erzielen als Fette und Kohlenhydrate und zudem den Energieverbrauch stimulieren. Darüber hinaus lassen andere Studien vermuten, dass Kohlenhydrate mit einem niedrigen Glykämischen Index eher sättigen als Kohlenhydrate mit einem hohen Glykämischen Index. Nichtsdestotrotz, gehen alle diese Erkenntnisse auf Kurzzeitstudien zurück, bei denen die Probandenzahl begrenzt war und ebenso die Auswahl der untersuchten Diätformen. Die Diogenes-Studie könnte daher wesentlich dazu beitragen, die Zusammenhänge zwischen Makronährstoffen, Sättigung, Energieverbrauch und Gewichtszunahme zu klären.
- 6) Der Glykämischen Index ist ein Maß für die Blutzuckererhöhung, die durch kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel ausgelöst wird. Je höher er ist, desto größer ist die Insulinausschüttung und desto stärker wird die Fettverbrennung gebremst.

**ENDS/**