

Pressemitteilung

## **Meta-Analyse zeigt: Mahlzeitenersatzdiät mit Begleitung signifikant nachhaltiger als Standardtherapie**

Münster, 31. Januar - Eine Meta-Analyse von 23 Studien im Auftrag des National Institute for Health Research (Oxford) belegt, dass Mahlzeitenersatzdiäten mindestens genauso, meistens effizienter zur Gewichtsabnahme beitragen als Standardtherapien. Die Studie wurde am 24. Januar 2019 in der renommierten Fachzeitschrift Obesity Reviews veröffentlicht.

Die Wissenschaftler analysierten, wie sich das Gewicht von insgesamt 7.884 Studienteilnehmern über einen Zeitraum von einem Jahr veränderte. Es zeigten sich signifikant bessere Ergebnisse für die Mahlzeitenersatzdiät im Vergleich zur Standardtherapie als auch für die ergänzende persönliche Begleitung gegenüber einer unbetreuten Diät. Der Unterschied zwischen betreuter Mahlzeitenersatzdiät und unbetreuter Standardtherapie lag durchschnittlich bei 3,78 Kilogramm. Ausgangspunkt der Studie war, dass Mahlzeitenersatzdiäten noch immer wenig im klinischen Alltag genutzt werden. Dabei ist allgemein bekannt, dass eine der größten Herausforderungen von Diäten ist, einen langanhaltenden Effekt zu erzielen.

Erst im Oktober 2018 hatte die Universität Oxford in der randomisierten DROPLET-Studie (Doctor Referral of Overweight People to Low Energy Treatment) dokumentiert, dass eine Kombination aus Mahlzeitenersatz und persönlicher Beratung nachhaltiger gegen Übergewicht wirkt als eine Standardtherapie. Die Probanden der Verumgruppe konsumierten dabei Produkte von Cambridge Weight Plan. Nach insgesamt einem Jahr erzielten sie einen Gewichtsverlust von durchschnittlich 10,7 Kilo. In der Kontrollgruppe waren es lediglich 3,1 Kilo. Professorin Susan Jebb, die auch an der aktuellen Meta-Analyse mitwirkte, zeigte sich seinerzeit zufrieden: „In der Vergangenheit waren wir der Ansicht, dass ein schneller Gewichtsverlust auch wieder zur schnellen Gewichtszunahme führt. Unsere Studie belegt, dass die Teilnehmer der Mahlzeitenersatzdiät nach einem Jahr dreimal so viel abgenommen haben, wie diejenigen, die es mit der herkömmlichen Diät versuchten.“

Zusätzlich bekräftigen die Autoren der aktuellen Meta-Analyse: „Mahlzeitenersatzdiäten stellen eine effektive Option dar, um Übergewicht und Adipositas zu bekämpfen – bestenfalls kombiniert mit einer persönlichen Betreuung. Deshalb sollten sie in Gewichtskontrollprogrammen aufgenommen werden.“

Die aktuelle Studienlage bestätigt, was der Biochemiker Dr. Alan Howard schon in den 1970er Jahren vermutete. Gemeinsam mit dem Arzt und Adipositas-Forscher Dr. Ian McLean-Baird entwickelte er seinerzeit den Cambridge Weight Plan. Das Konzept kombiniert kalorienreduzierte Mahlzeitenersatzprodukte mit persönlicher Begleitung durch zertifizierte Berater. Dass dieses Konzept gut funktioniert, untermauert die aktuelle Meta-Analyse eindrucksvoll.

#### **Hinweis für Redaktion:**

Die Publikation der Meta-Analyse finden Sie unter folgendem Link:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/obr.12816>

Weitere Informationen zur DROPLET-Studie finden Sie hier:

<http://t1p.de/DROPLET-cwp-de>

**Bildmaterial zum Herunterladen:** (Fotonachweis: Cambridge Weight Plan)

1) [Beratungsszene](#)

Bildunterschrift: Vorteil durch persönliche Beratung:  
Mahlzeitenersatzdiät ist effektiver als Standardtherapie.

2) **Erfolgsgeschichten**

#### **Über Cambridge Weight Plan in Deutschland**

Cambridge Weight Plan (CWP) kombiniert kalorienarme Mahlzeitenersatz-Produkte mit individueller Begleitung durch zertifizierte Berater. Rund 30 Millionen Menschen in mehr als 30 Ländern haben mit dem Programm erfolgreich abgenommen. Bundesweit ist eine wachsende Zahl lizenzierter Berater für das Unternehmen tätig. Sie beraten ihre Kunden und verkaufen die Produkte im Direktvertrieb. Cambridge Nutritional Foods GmbH, die Vertriebsgesellschaft von CWP in Deutschland mit Sitz in Münster, ist Mitglied im Bundesverband Direktvertrieb e. V. (BDD).

Weitere Informationen unter [www.cambridgeweightplan.de](http://www.cambridgeweightplan.de)

#### **Pressekontakt:**

Guido Balke, Tel: 0221 800 471-12, E-Mail: [balke@dieprberater.de](mailto:balke@dieprberater.de)