

## Was bringt Ihnen eine fettreduzierte Ernährung

Vor dem Hintergrund einer weltweit steigenden Zahl von übergewichtigen Personen <sup>1</sup> ist es wichtig, dass Ernährungsempfehlungen, die diesem ernsthaften Problem entgegenwirken sollen, auch wirklich funktionieren. In einem großen gemeinsamen Projekt haben fünf europäische Forschungszentren kürzlich eine Studie <sup>2</sup> durchgeführt, um zu testen, ob die gängige Empfehlung, eine fettreduzierte Kost zu sich zu nehmen, im alltäglichen Leben wirklich zu einer Gewichtsreduktion führt.

1. World Health Organisation (1998) Obesity: preventing and managing the global epidemic. WHO; Geneva.
2. Saris WHM Astrup A Prentice AM et al (2000) Randomised controlled trial of changes in dietary carbohydrate/fat ratio and simple vs complex carbohydrates on body weight and blood lipids: the CARMEN study. International Journal of Obesity.24; 1310-1318.

**Textbeitrag:** [Das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel \(EUFIC\)](#)

Foto: ©rosimerlin / [www.aboutpixel.de](http://www.aboutpixel.de)

Veröffentlicht am:

02.09.2007 von AP Redaktion

Letzte Aktualisierung

18.02.2008

<http://www.adipositas-page.de/index.php?page=100&pdfview=1>