

Tabelle 1: Studienergebnisse - Gewichtsreduktion in Abhängigkeit des täglichen Energiedefizits

Energie-reduktion	Dauer	Intervention	Abnahme*	Quelle
Soll: 20 % Ist: 11 %	12 Monate	Mischkost Ernährungsberatung	11 % 8 kg	(Racette et al., 2006)
20 % (-300 kcal)	4 Wochen	Kohlenhydratreduzierte Diät	2,4 % 2,5 kg	(Michalczyk et al., 2020)
20 % (-300 kcal)	4 Wochen	Mischkost Kohlenhydrate mit niedrigen (bzw. Obst mit mittleren) glykämischen Index	2,5 % 2,7 kg	(Michalczyk et al., 2020)
20 %	6 Wochen	Mischkost	2,1 % 1,9 kg	(Hołowko et al., 2019)
25 %	6 Monate	Mischkost	11,4 % 9,4 kg	(Lam et al., 2016)
25 – 30 %	4 Monate	Mischkost 1 g Protein je kg Körpergewicht	7,7 % 7,1 kg	(Seimon et al., 2019)
25 – 30 %	12 Monate	Mischkost 1 g Protein je kg Körpergewicht	8,8 % 8,4 kg	(Seimon et al., 2019)
30 %	8 Wochen	Mischkost	k.A. 5 kg	(Gunnarsdóttir et al., 2006)
500 kcal → 30 %	5,5 Monate	Mischkost Ernährungsberatung	4,1 % 4 kg	(Daubenmier et al., 2016)
30 %	6 Wochen	Mischkost	2,7 % 2,4 kg	(Holowko et al., 2019)
29 %	18 Monate	Mischkost	15 % k.A.	(Most et al., 2017)
40 %	6 Monate	Hauptnahrungsquellen: Kartoffeln, dunkles Brot, Wurzelgemüse, Nudeln Kein Adäquate Nährstoffversorgung	25 % k.A.	(Most et al., 2017)
65 – 75 %	4 Monate	Mahlzeitenersatz (Suppen, Shakes) 1 g Protein je kg Körpergewicht	19,6 % 17,4 kg	(Seimon et al., 2019)
890 kcal/Tag	6 Monate (890 kcal/Tag bis Gewichtsverlu st von 15%, dann Erhaltungsdiaät)	5 Shakes/Tag (Protein 75 g, Kohlenhydrate 110 g, Fett 15 g)	13,9 % k.A.	(Redman et al., 2009)

*Abnahme in % des Ausgangsgewichtes und in kg