

Studie 2

# Diabeten vallen evenveel af van vloeibare maaltijd- vervangers als niet-diabeten

Er zijn verschillende manieren om gewicht te verliezen. Eén manier is om de totale voeding te vervangen door vloeibare maaltijdvervangers. Deze kunnen worden onderscheiden in ‘Low Calorie Diets’ (LCD >800 kcal/dag) en ‘Very Low Calorie Diets’ (VLCD <800 kcal/dag). Een interessante vraag is of er een verschil is in gewichtsverlies tussen diabeten en niet-diabeten. We zien namelijk dat diabeten moeilijker gewicht verliezen met reguliere voedingsadviezen. Onderzoekers zijn daarom de literatuur ingedoken en hebben een meta-analyse uitgevoerd.<sup>1</sup>

## Studiekenmerken

Studies kwamen in aanmerking wanneer gewichtsverlies het doel was en er een onderscheid werd gemaakt tussen diabeten en niet-diabeten. Zowel mannen als vrouwen met een gemiddelde leeftijd van 43-55 jaar deden mee. Omdat de studies in duur variëerden is ervoor gekozen om het gewichtsverlies per week uit te drukken. In totaal zijn er 5 studies meegenomen (4 voor de meta-analyse) met een energie-inname van 300-1.000 kcal/dag. De studieduur varieerde van 4-16 weken, met één studie die 52 weken duurde. In die studie mochten de deelnemers op bepaalde momenten een reguliere maaltijd toevoegen van 300 kcal. Je kunt je afvragen of die studie meegenomen had mogen worden in de meta-analyse.

## Resultaten

- Het gewichtsverlies varieerde van 8,9-15 kg bij diabeten en 7,9-21 kg bij niet-diabeten. Een onderscheid in vetmassa en vetvrije massa is niet gemaakt.
- De meta-analyse laat geen significant verschil zien in gewichtsverlies tussen diabeten en niet-diabeten en tussen LCD en VLCD (0,5-0,6 kg/week).
- Tijdelijke klachten waren constipatie, duizeligheid, orthostatische hypotensie, droge huid en slechte adem.

## Conclusie

De studie laat zien dat diabeten evenveel gewicht verliezen als niet-diabeten bij het gebruik van vloeibare maaltijdvervangers.

TEKST ROB VAN BERKEL

## Referentie

1 Leslie WS, et al. Weight losses with low energy formula diets in obese patients with and without type 2 diabetes: Systematic review and meta-analysis. Int J Obes (Lond). 2016 Oct 4.