

Groter gewichtsverlies bij lunch als hoofdmaaltijd

Om gewicht te verliezen, moet je minder calorieën binnenkrijgen dan je verbruikt. Maar maakt het ook uit op welk moment van de dag je de meeste calorieën binnenkrijgt? Kun je beter tijdens de lunch meer eten of tijdens de avondmaaltijd?

Studie-opzet

Voor deze gerandomiseerde interventiestudie zijn 80 gezonde vrouwen met overgewicht/obesitas (18-45 jaar) en die gemotiveerd waren om gewicht te verliezen in twee groepen verdeeld.¹ Beide groepen volgden gedurende 12 weken hetzelfde energiebeperkte afslankprogramma (NovinDiet), maar de ene groep nam de lunch als hoofdmaaltijd en de andere groep de avondmaaltijd. De hoofdmaaltijden waren zo samengesteld dat ze 50% van de dagelijkse energie-inname leverden. De andere maaltijd leverde 20% en het ontbijt 15%. Tijdens de studie hielden de deelnemers op vier aaneengesloten dagen een voedingsdagboek bij. Daarnaast werd er bij aanvang en aan het einde het gewicht en de middelomtrek gemeten en bloed afgenomen (totaal-, HDL-, LDL-cholesterol, triglyceriden, glucose, insuline, HbA1c, HOMA-IR).

Resultaten

In beide groepen verminderde het lichaamsgewicht en de middelomtrek en verbeterde alle bloedwaarden. Het gewichtsverlies was echter significant groter bij de groep die de lunch als hoofdmaaltijd nam (-5,7 versus 4,3 kg) en waarbij de insulineresistentie (HOMA-IR) en nuchtere insuline-spiegel verbeterde.

Opmerking

Ondanks een verschil in gewichtsverlies werd er geen verschil gevonden in energie-inname en de verhouding macronutriënten. Dit zet vraagtekens bij de betrouwbaarheid van de ingevulde voedingsdagboeken.

Conclusie

De studie laat zien dat na een afslankprogramma van 12 weken het gewichtsverlies bij vrouwen groter is wanneer ze de lunch nemen als hoofdmaaltijd in plaats van de avondmaaltijd. Daarnaast verbeterde de insulineresistentie.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

- | | | |
|---|---|---|
| 1 | Madjd A, et al. Beneficial effect of high energy intake at lunch rather than dinner on weight loss in healthy obese women | in a weight-loss program: a randomized clinical trial. Am J Clin Nutr. 2016 Oct;104(4):982-989. |
|---|---|---|
-