

Mejeriforeningen

Effekten af en proteinrig versus kulhydratrig kost på vægt, kropssammensætning, blodlipider og nyrefunktion hos overvægtige personer

Periode: 1994 til 1997
Budget: Kr. 4.350.000
Intern finansiering: Mælkeafgiftsfonden
Ekstern finansiering: FØTEK 1
Afslutningsrapport: November 1998
Projektleder: Arne Astrup
Institution: KVL - Institut for Human Ernæring
Deltagere: Annebeth Rosenvinge Skov, KVL - Institut for Human Ernæring
Offentliggørelse:
Link til projekt:
Publikationer: Publikationsliste findes i Slutrapport November 1998.

Formål: 65 overvægtige personer fordelt på 3 grupper. En kontrolgruppe og 2 forsøgsgrupper.

Beskrivelse: I projektet blev 65 overvægtige personer fordelt på 3 grupper, en kontrolgruppe og 2 forsøgsgrupper med lavt fedtindtag samt henholdsvis højt proteinindtag og lavt proteinindtag (det vil sige høje kulhydratindtag). Efter 6 måneder blev der observeret et større vægttab og fedttab i højprotein-gruppen end i lavprotein-gruppen.

Endeligt blev konkluderet, at udskiftningen af kulhydrat til fordel for protein i den fedtreducerede kost øgede vægttabet og andelen af de personer, der opnåede et vægttab. Der er ingen indikationer på bivirkninger hverken med hensyn til nyrefunktion, knoglemineralisering eller risikomarkører for hjertekarsygdomme.