

ב 27 ביוני 2012, התפרסם ב [JAMA](#) מחקר פרלימינרי על 21 חולים, שבדק באיזה דיאטה הכי כדאי לבחור כדי לשמור על המשקל. (לאחר ירידה של 10-15% במשקל).

מטרת המחקר: לבדוק את האפקט של 3 דיאטות שונות במרכיביהן ובעומס הגליצמי שלהן על בזבוז האנרגיה בתקופה שלאחר ירידה במשקל.

תכנון ומשתתפים: 21 משתתפים בריאים, עם BMI ממוצע של 34, נבחרו להשתתף במחקר שנמשך כשבעה חודשים, וכלל דיאטה חריפה של 12 שבועות להורדת המשקל, ושלוש דיאטות שונות לשמירה על המשקל בתקופה של 3 חודשים לאחר מכן. חלק מהבדיקות נעשו בבית וחלק



בבית חולים באשפוז.

נבדקו: בזבוז קלוריות יומי במנוחה ובסך הכל, נבדקו הורמונים כמו לפטין ("הורמון הרעב") קורטיזול ("הורמון הלחץ") וסמנים שונים לדלקת. הגסוי נערך בין יוני 2006 לבין יוני 2010.

ההתערבות: לאחר שהגיעו לירידה של 10-15% ממשקל גופם, באמצעות דיאטה שהגבילה את צריכת הקלוריות היומית שלהם, נתנו לכל המשתתפים דיאטה בעלת כמות קלוריות שווה, אך עם הרכב שונה של אבות המזון:

1. דיאטה דלת שומנים – 60% פחממות, 20% שומנים 20% חלבונים

2. דיאטה של תכשירים עם אינדקס גליצמי נמוך – ו 40% פחממות, 40% שומנים ו 20% חלבונים
3. דיאטה דלת פחממות (אטקינס) עם 10% פחממות, 60% שומנים ו 30% חלבונים.

כל משתתף נקט בכל אחת משלושת הדיאטות למשך חודש, כשבכל המקרים בדקו את כל הפרמטרים שהוזכרו למעלה כמו גם פרמטרים של הסינדרום המטבולי כמו רמות קולסטרול, סוכר ולחץ דם.

תוצאות: מבחינת הבזבז היומי של הקלוריות נמצאו הבדלים בין הדיאטות השונות. הבזבז הגדול ביותר נמצא בדיאטה דלת הפחממות. אך שם נמצאו רמות גבוהות של הורמון הלחץ וסמני הדלקת.

הבזבז הנמוך ביותר נמצא בדיאטה דלת השומן אך שם נמצאו רמות גבוהות של הורמון הרעב והמשמעות היא שקשה להחזיק מעמד בכזאת דיאטה.

הדיאטה שבה נאכלו מוצרים בעלי אינדקס גליצמי נמוך, נמצאה מצד אחד מבזבזת אנרגיה ומצד שני הורמוני הרעב והלחץ היו ברמות כאלה שדרגת הרעב לא היתה גבוהה יחסית וסכנת הלחץ ומחלות הלב היתה פחותה יחסית לדיאטה דלת הפחממות.

מסקנות:

בין אנשים צעירים בעלי משקל עודף לאחר שירדו במשקל כ 10-15% ממשקלם, נמצא שהירידה בבזבז הגבוהה ביותר היתה בדיאטה דלת השומנים, בינונית בדיאטה בעלת אינדקס גליצמי נמוך והנמוכה ביותר בדיאטה דלת פחממות.

באותו עתון התפרסם מאמר מערכת שהשורה התחתונה שלו היא:

למרות שהקשרים המדוייקים בין מרכיבי הדיאטה לבין השמירה על המשקל נשארו לא ברורים, דבר אחד ברור, שבשביל להוריד במשקל, הגבלת קלוריות יותר חשובה מהרכב הדיאטה.

למאמר המקורי:

[doi:10.1001/jama.2012.6607](https://doi.org/10.1001/jama.2012.6607) . [2012;307\(24\):2627-2634](https://doi.org/10.1001/jama.2012.6607). [JAMA](https://doi.org/10.1001/jama.2012.6607)

Effects of Dietary Composition on Energy Expenditure During Weight-Loss Maintenance,
B. Ebbeling, PhD; Janis F. Swain, MS, RD; Henry A. Feldman, PhD; William W. Wong, PhD;
David L. Hachey, PhD; Erica Garcia-Lago, BA; David S. Ludwig, MD, PhD,

למאמר המערכת:

Author Affiliation: George A. Bray, MD, Diet and Exercise for Weight Loss,
Biomedical Research Center, Baton Rouge, Louisiana.

[JAMA](https://doi.org/10.1001/jama.2012.7263)
[. 2012;307\(24\):2641-2642.](https://doi.org/10.1001/jama.2012.7263)
[doi:10.1001/jama.2012.7263](https://doi.org/10.1001/jama.2012.7263)

תרגמה וסכמה: סימה לבני, רוקחת, [המרכז ל"עוץ תרופתי אישי](https://doi.org/10.1001/jama.2012.7263)