

PRESSEMITTEILUNG

Monheim, Oktober 2007

Neue Studie zeigt: CLA stimuliert Fettverbrennung und Fettabbau – besonders im Schlaf

CLA beeinflusst Fettoxidation und Energieverbrauch während der Nachtstunden

Konjugierte Linolsäure (CLA) stimuliert vor allem im Schlaf die Fettverbrennung und den Fettabbau und verringert damit die Körperfettmasse. Zu diesem Ergebnis kommt eine kürzlich im renommierten *American Journal of Clinical Nutrition*¹ veröffentlichte Studie. Weiterhin wurde deutlich, dass sich mit Einnahme von CLA im Vergleich zu Placebo der Anteil der aus Proteinen gewonnenen Energie reduzieren lässt. Damit bestätigte sich erneut der Beitrag von CLA zum Schutz und Erhalt der fettfreien Körpermasse, speziell der Skelettmuskulatur. Als besonders wirksam erwies sich CLA während des Schlafs, wobei für die Wachstunden zumindest andeutungsweise ein ähnlicher Trend festzustellen war.

Das von den Forschern verwendete Tonalin® CLA von Cognis wird aus 100% natürlichen Safloröl gewonnen und ist das Produkt mit den meisten klinischen Tests im gesamten Markt.

Die aktuelle Studie liefert neue Erkenntnisse zur Frage, über welchen physiologischen Mechanismus CLA zur Reduzierung der Körperfettmasse, zur Erhaltung der fettfreien Körpermasse und damit zum positiven Gewichtsmanagement beiträgt - Effekte, die bereits in früheren klinischen Studien nachgewiesen wurden. „Wichtigstes Resultat unserer im *International Journal of Obesity*² veröffentlichten Hauptstudie war der Nachweis, dass sich durch Nahrungsergänzung mit CLA über sechs Monate hinweg das Körpergewicht signifikant verringern lässt,“ so Seniorautor Prof. Dale Schoeller von der University of Wisconsin-Madison. „Die nun vorliegende Substudie legt die Vermutung nahe, dass der CLA-korrelierte Rückgang des Körperfetts zumindest teilweise auf eine erhöhte Fettoxidation während des Schlafes zurückzuführen ist.“

Zudem zeigten sich bei der CLA-Gruppe im Vergleich zu Placebo eine schwächere Kohlenhydratabhängigkeit und eine niedrigere Kohlenhydratverwertung in der Nacht. Die sich daraus ergebende Verringerung des respiratorischen Quotienten ist ein Hinweis darauf, dass der Körper zur Energiegewinnung in diesem Fall statt Kohlenhydraten Fett



verbrennt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Substudie, 19 übergewichtige Erwachsene (überwiegend Frauen) im Alter von 18-44 Jahren mit einem BMI von 25-30, stammten aus dem Probandenkreis der sechsmonatigen Hauptstudie. Diese Studie hatte bestätigt, dass sich durch Einnahme von Tonalin® CLA die Körperfettmasse (Body Fat Mass, BFM) reduzieren, die fettfreie Körpermasse (Lean Body Mass, LBM) erhalten und eine erneute Gewichtszunahme verhindern lässt - und dies selbst während der für Übergewichtige besonders problematischen Wintermonate.

Die University of Wisconsin legt als erstes Forschungsinstitut das Kriterium des Vier-Kompartiment-Modells zugrunde, um Veränderungen in der Fett-Muskel-Relation exakter zu erfassen. Dazu werden verschiedene Methoden kombiniert. Im Rahmen der Substudie verbrachten die Probanden vor Beginn und nach Ablauf der sechsmonatigen Supplementation mit Tonalin® CLA jeweils eine Nacht in der Respirationkammer des General Clinical Research Center (GCRC). Gemessen wurden die Verwertung der Makronährstoffe, Energie- und Sauerstoffverbrauch sowie Stickstoffkonzentration im Harn. Zudem hielten die Teilnehmer eine individualisierte dreitägige Vorbereitungsdiät und führten vor und während ihres Aufenthalts im GCRC Buch über ihre Nahrungsaufnahme.

„Wir freuen uns, dass sich unsere hohen Investitionen in die Erforschung der Wirkmechanismen von CLA auf diese Weise auszahlen“, kommentiert Dr. Doris Bell, Leiterin des globalen Cognis-Forschungsprogramms zu Tonalin® CLA. „Der Nachweis, dass CLA den Fettabbau im menschlichen Körper fördert, war äußerst schwierig zu erbringen und erforderte zudem ein technisch ausgereiftes und hoch spezialisiertes Labor. Es hat sich gezeigt, dass Tonalin® CLA bei jeder Art von Gewichtsmanagement unterstützend wirkt, da zur Energiegewinnung mehr Fett genutzt und damit überschüssiges Fettgewebe reduziert wird. Außerdem wurde deutlich, dass sich unter Einnahme von CLA den Proteinverbrauch verringert und damit das wertvolle Muskelprotein vor Abbau geschützt wird – ein äußerst wichtiger Aspekt im Zusammenhang mit Diäten oder sportlicher Betätigung im Allgemeinen.“

Die doppelblinde, randomisierte, placebokontrollierte Studie erweitert den wachsenden Fundus an Erkenntnissen zum Thema CLA, zu dem auch Dr. Jean-Michael Gaullier mit seinen Langzeitstudien einen wesentlichen Beitrag geleistet hat. Gaullier wies nach, dass CLA bei übergewichtigen, aber ansonsten gesunden Erwachsenen die Körperfettmasse um bis zu 9 Prozent verringert. Zudem konnten Gaulliers Probanden ihr niedrigeres Gewicht während der zweijährigen Studienphase erfolgreich halten und damit den so



genannten Jojo-Effekt vermeiden, der sich häufig nach Diäten einstellt. Das zunehmende Volumen an Forschungsergebnissen zur konjugierten Linolsäure und zu ihrem Einfluss auf die Body Composition (Fett-Muskel-Relation) sowie die jüngsten Studien zu weiteren Gesundheitsvorteilen der CLA waren Diskussionsgegenstand beim 2. Internationalen CLA-Kongress in Italien vom 19.-22. September.

¹ Close RN, Schoeller DA, et al. *Am J Clin Nutr.* 2007;86:797-804

² Watras AC, et al. *Int J Obes.* 2007 Mar;31(3):481-7.