

低炭水化物食で減量後の代謝量が高く維持できる

エネルギー消費量は、体重の減少とともに低下し、リバウンドの要因の一つとなる。本研究では、さまざまな炭水化物/脂質比の食事の総エネルギー消費量への影響について検討した。

2014年8月から2017年5月に米国の2施設において、18~65歳でBMI値25以上の164例を対象にランダム化比較試験を実施した。被験者は、12%減量したのち、炭水化物の含有量の異なる3種の食事、すなわち60%含有の高炭水化物群(54例)、40%含有の中炭水化物群(53例)、20%含有の低炭水化物群(57例)のうち一つを20週間摂取した。結果、総エネルギー消費量は食事によって異なり($p=0.002$)、炭水化物含有量が10%減少するごとに総エネルギー消費量は52kcal/日増加する線形の傾向がみられた。総エネルギー消費量の変化は、高炭水化物群と比較して、中炭水化物群で91kcal/日大きく、低炭水化物群で209kcal/日大きかった。また、減量前のインスリン分泌能が高かった人では、低炭水化物群と高炭水化物群の差は308kcal/日であった($P<0.004$)。

したがって、低炭水化物食は、減量維持中の人のエネルギー消費量を増大することが示された。またこの効果は、肥満治療の改善に役立つ可能性があり、とくにインスリン分泌能が高い人でより効果が高い可能性が示唆された。

出典：British Medical Journal.2018 Nov 14; 363: k4583.