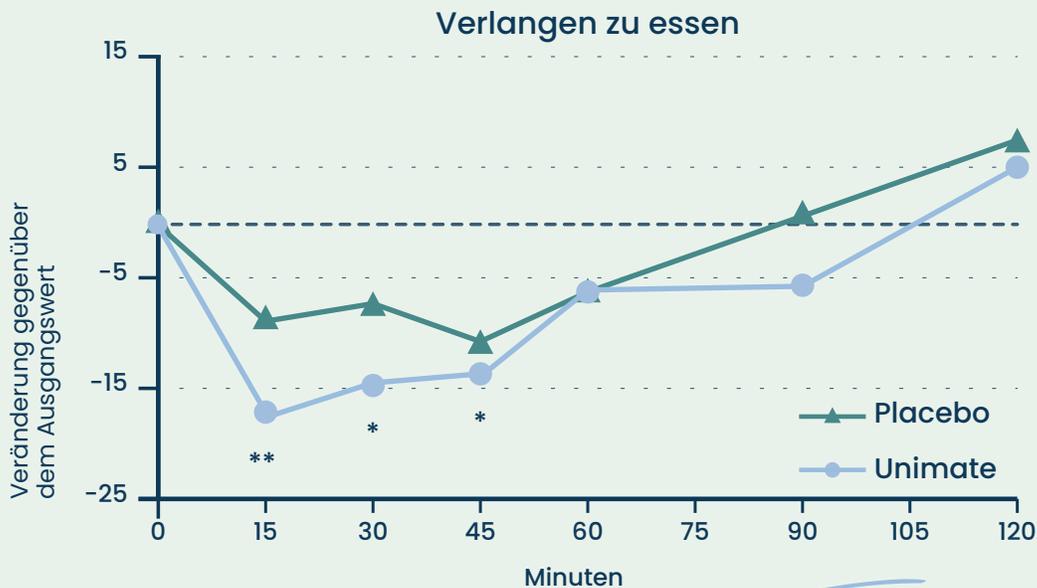


Wirkung von
Unimate
auf die akute
Appetithemmung bei
Erwachsenen



Zusammenfassung

Die akute Appetitreaktion auf Unimate, einem Yerba-Mate-Ergänzungsmittel, wurde bei einer Gruppe von Teilnehmern nach einer 12-stündigen Fastenzeit über Nacht gemessen und mit einem geschmacklich identischen Placebo-Getränk verglichen. Die Teilnehmer bewerteten das Hunger- und Sättigungsgefühl, das Verlangen zu essen und andere appetitbezogene Messwerte für 120 Minuten nach dem Verzehr von Unimate oder Placebo bei zwei verschiedenen Gelegenheiten. Der Gesamttrend der Ergebnisse zeigt, dass das Verlangen zu essen, das Hungergefühl und die geschätzte Menge, die die Teilnehmer glaubten essen zu können, abnahmen, während das Sättigungsgefühl zunahm. Das Verlangen zu essen war 15, 30 und 45 Minuten nach dem Verzehr von Unimate im Vergleich zum Ausgangswert (0 Minuten) deutlich geringer. Diese vorläufigen Ergebnisse deuten darauf hin, dass Unimate die Appetitkontrolle unterstützt, was wahrscheinlich auf die Hauptbestandteile des Yerba-Mate-Extrakts wie Koffein, Chlorogensäure, Theobromin und Mate-Saponine zurückzuführen ist.



Geringeres "Verlangen zu essen" nach dem Konsum von Unimate

AutorInnen:

Dr. Stephanie Kung¹, Robert K. Poon¹, Dr. Erin Glynn¹

¹Unicity International, Inc., Provo, UT

Hintergrund

Unimate ist eine Trinkmischung zur Nahrungsergänzung, die Chlorogensäuren, Methylxanthine (Koffein, Theobromin), Triterpensaponine (Mate) und andere bioaktive Phytokomponenten enthält, die aus der Yerba-Mate-Pflanze (*Ilex paraguayensis*) gewonnen werden. Traditionell wird diesem Kräutertee eine Vielzahl von Wirkungen zugeschrieben, darunter die Steigerung der Energie und des Wohlbefindens,

während er im Hintergrund das Sättigungsgefühl fördert und den Appetit reduziert.¹⁻² Frühere Arbeiten legen nahe, dass Yerba-Mate-Tee den Appetit durch die Verzögerung der Magenentleerung oder durch die Hochregulierung von Glucagon-ähnlichem Peptid 1 und Leptin regulieren könnte.³⁻⁴ Daher wurde diese Vorstudie durchgeführt, um die akute Appetitreaktion nach dem Konsum von Unimate zu untersuchen.

Methoden

Es handelte sich um eine explorative Einzelblindstudie mit 26 gesunden Erwachsenen (im Alter von 20 bis 65 Jahren), die eine Sondierung durchführten. Eine Untergruppe dieser Probanden (N=9) nahm an einem anderen Tag auch an einer zusätzlichen Blindstudie mit einem Placebo teil, einer Getränkemischung mit Zitronengeschmack. Am Morgen nahmen die Probanden nüchtern eine Portion Unimate Lemon oder Place-

bo (Crystal Light Lemon) in 500 ml Methodewasser zu sich. Subjektive Bewertungen des Appetits (Hunger, Sättigung, Verlangen zu essen und voraussichtlicher Verzehr) wurden mit einer visuellen Analogskala (VAS) vor (0 min) und 15, 30, 45, 60, 90 und 120 Minuten nach dem Verzehr erfasst. Die Fläche unter der Kurve (AUC) wurde für jedes einzelne Skalenelement über die gemessenen Zeitpunkte aufgetragen.



26 gesunde Teilnehmer	20-65 Jahre	PLACEBO vs Unimate Lemon
---------------------------------	-----------------------	------------------------------------

Ergebnisse

Die Abbildungen 1A-D zeigen die Antwortkurven für ausgewählte VAS-Punkte. Obwohl die Tendenzen auf eine verstärkte Appetitunterdrückung nach dem Konsum von Unimate hindeuten, war die AUC zwischen der Test- (N=26) und der Placebogruppe (N=9) aufgrund der geringen Stichprobengröße nicht statisch unterschiedlich. Im Vergleich zum

Ausgangswert (0 Minuten) schienen die Probanden ein geringeres Verlangen nach Essen und ein geringeres Hungergefühl zu haben als die Teilnehmer der Placebogruppe. Die Teilnehmer berichteten auch über ein stärkeres Sättigungsgefühl und hatten das Gefühl, weniger essen zu können als in der Placebogruppe.

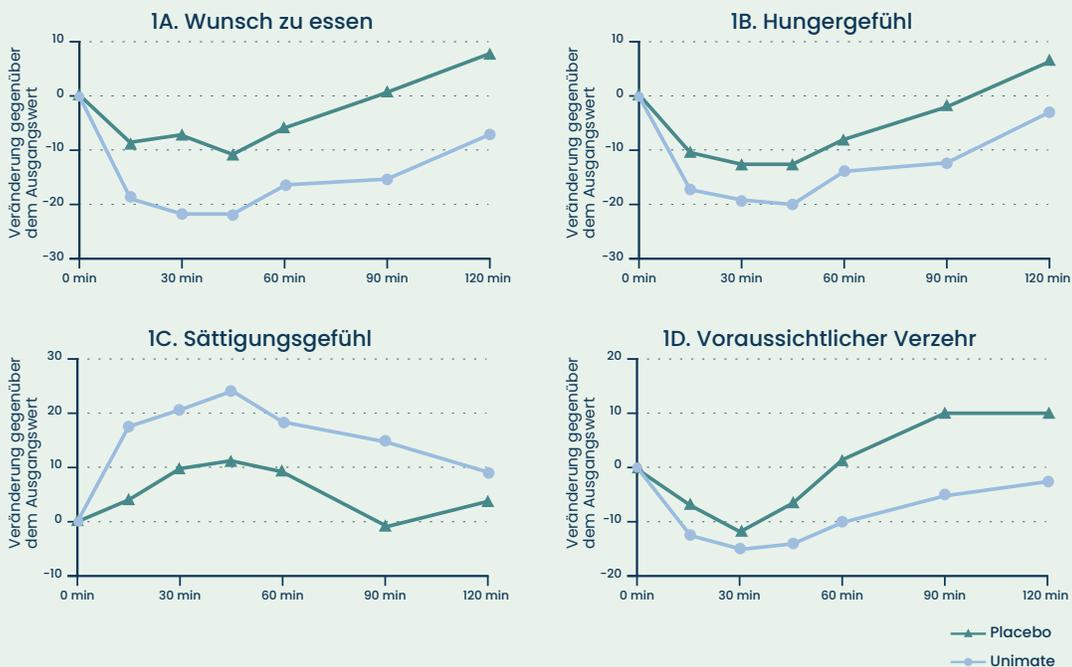


Abbildung 1. Subjektive VAS-Bewertungen des „Wunsches zu essen“ (A), des „Hungergefühls“ (B), des „Sättigungsgefühls“ (C) und des „voraussichtlichen Verzehr“ (D) über 120 Minuten nach dem Verzehr von Unimate (N=26) gegenüber Placebo (N=9). Die Bewertungen wurden relativ zum Ausgangswert (0 Minuten) normalisiert.

Abbildung 2 zeigt die Gesamt-AUC für ausgewählte VAS-Faktoren, die auf einen geringeren Appetit nach dem Verzehr des Testprodukts bei den neun Teilnehmern hinweist, die an beiden Teilen der Studie teilgenommen haben. Paarweise Tests ergaben keine statistischen Unterschiede

zwischen der AUC der Placebo- und der Testgruppe. Die paarweisen Vergleiche des "Verlangens zu essen" 15, 30 und 45 Minuten nach dem Konsum unterschieden sich jedoch signifikant vom Ausgangswert (0 Minuten) nach dem Konsum von Unimate (Abbildung 3).

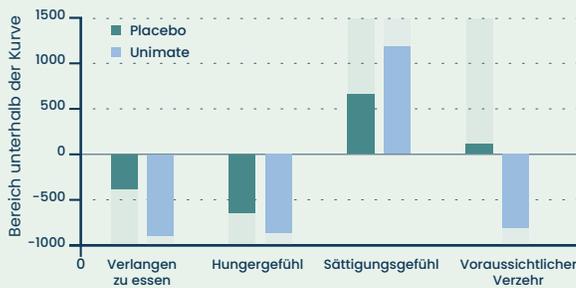


Abbildung 2. Gepaarte Vergleiche (N=9) der AUC VAS Appetitreaktionen auf Unimate und Placebo innerhalb einer Studie.

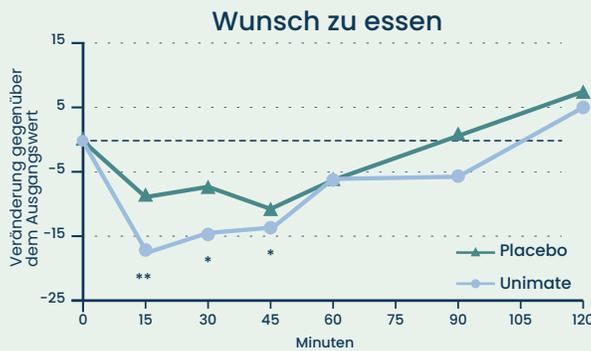


Abbildung 3. Vergleiche (N=9) des „Verlangens zu essen“ über 120 Minuten nach dem Verzehr von Unimate und Placebo. (2-Wege ANOVA, Dunnett's Mehrfachvergleichstest; *p<0,05 und **p<0,01 im Vergleich zum Ausgangswert)

Fazit

Die Ergebnisse dieser Studie unterstützen frühere Berichte über die positiven Auswirkungen von Yerba Mate auf die Appetitregulierung und legen nahe, dass Unimate die Appetitkontrolle kurzfristig unterstützt.

Weitere Studien mit einer größeren Probandengruppe in einer randomisierten, doppelblinden, placebokontrollierten Studie sind gerechtfertigt.

Quellen

1. Lutomski P, Goździewska M, Florek-Łuszczki M. Health properties of Yerba Mate. *Ann Agric Environ Med*. 2020 Jun 19;27(2):310–313.
2. Gambero A, Ribeiro ML. The positive effects of yerba maté (*Ilex paraguariensis*) in obesity. *Nutrients*. 2015 Jan 22;7(2):730–50.
3. Hussein GM, Matsuda H, Nakamura S, Hamao M, Akiyama T, Tamura K, Yoshikawa M. Mate tea (*Ilex paraguariensis*) promotes satiety and body weight lowering in mice: involvement of glucagon-like peptide-1. *Biological & pharmaceutical bulletin*. 2011;34(12):1849–1855.
4. Andersen T, Fogh J. Weight loss and delayed gastric emptying following a South American herbal preparation in overweight patients. *J Hum Nutr Diet*. 2001 Jun;14(3):243–50.