

Abnehmen - laut Nein sagen hilft

Datum: 06.08.2018

Original Titel:

'Say no': a feasibility trial of a brief intervention to reduce instances of indulgent energy-intake episodes

Was kann helfen, den Versuchungen des Lebens zu entgehen? Forscher zeigten, dass es möglich ist, der Versuchung zu essen, zu widerstehen, indem man sich selbst beobachtet und bei Versuchungen laut Nein sagt.

Wer kennt es nicht? – eigentlich ist man schon satt, aber dennoch isst man weiter. „Noch ein Eis zum Nachtsch?“ kann die Frage lauten und schon wird man nachgiebig, auch wenn man sich eigentlich vorgenommen hatte, nicht so viel zu Abend zu essen.

Was führt mich in Versuchung und wie kann ich gegensteuern?

Forscher untersuchten nun, wie solche Momente der Nachgiebigkeit, bei denen Personen extra Kalorien zuführen, unterbunden werden können. Sie führten dazu eine kleine Studie mit 45 Personen übergewichtigen Personen durch (*Body Mass Index* (BMI) ≥ 25). Die Forscher teilten die Personen in drei verschiedene Gruppen ein und untersuchten sie für eine Dauer von 8 Wochen. Die Personen aus Gruppe 1 (Kontrollgruppe) wurden gebeten, alle 4 Tage einen Fragebogen auszufüllen. Personen aus Gruppe 2 (Selbstbeobachtungs-Gruppe) sollten ebenso alle 4 Tage einen Fragebogen ausfüllen und immer „Nein“ sagen, wenn sie mit Gelegenheiten, die zu vermehrter Nahrungszufuhr führen, konfrontiert waren. Personen aus Gruppe 3 (Feedback-Gruppe) bekamen die selben Anweisungen wie die Personen aus der Gruppe 2. Zusätzlich sollten sie ein Foto oder eine Beschreibung der „Versuchung“, zu der sie nein sagten, schießen oder erstellen, die sie dann an die Forscher absendeten und dazu Feedback bekamen.

Selbstbeobachtung und Nein sagen als Schlüssel zum Erfolg

80 % der Personen beendeten die Studie. In 63 % der Fälle wurde der Fragebogen ausgefüllt und 87 SMS mit Fotos oder Beschreibungen der Versuchung wurden versendet. Alle Studienteilnehmer konnten die Anzahl von Momenten, in denen sie der Versuchung erlegen waren, reduzieren. Die Kontrollgruppe reduzierte die Anzahl um 4,1 Momente pro Woche, die Selbstbeobachtungs-Gruppe um 13,8 Momente pro Woche und die Feedback-Gruppe um 9,0 Momente pro Woche.

Die Studienautoren schussfolgerten, dass Selbstbeobachtung und Nein-Sagen sowie auch die Selbstbeobachtung und Nein-Sagen kombiniert mit Feedback hilfreich waren und die Personen durch diese einfachen Möglichkeiten häufiger Versuchungen entgehen konnten.

Referenzen:

D. Madigan, A. J. Hill, C. Hendy, J. Burk, I. D. Caterson: 'Say no': a feasibility trial of a brief intervention to reduce instances of indulgent energy-intake episodes. *Clinical Obesity*. 31 July 2018