

Abnehmen mithilfe von Apps

Datum: 02.09.2020

Original Titel:

Mobile Application Interventions and Weight Loss in Type 2 Diabetes: A Meta-Analysis

MedWiss - Viele Typ-2-Diabetespatienten möchten Gewicht abnehmen. Helfen Apps dabei? Wissenschaftler untersuchten dies mit einer Meta-Analyse von randomisierten, kontrollierten Studien.

Das Handy ist unser ständiger Begleiter. Viele Menschen nutzen Handy-Apps, um gesünder zu leben. Es gibt beispielsweise Apps, die die tägliche Schrittzahl berechnen, Apps, die über gesunde Ernährung informieren oder Apps, die an das regelmäßige Trinken erinnern. Wissenschaftler ermittelten nun mit einer Meta-Analyse, inwiefern Handy-Apps Typ-2-Diabetespatienten beim Abnehmen helfen können.

Die Wissenschaftler durchsuchten elektronische Datenbanken nach randomisierten, kontrollierten Studien, die untersuchten, ob Handy-Apps eine Gewichtsabnahme bei Typ-2-Diabetespatienten, gemessen in Form von Körpergewicht, BMI (*Body Mass Index*) oder Taillenumfang, fördern.

Zusammenfassende Auswertung von 14 Studien mit mehr als 2000 Teilnehmern

In die Meta-Analyse flossen die Ergebnisse von 14 Studien mit 2129 Typ-2-Diabetespatienten ein. Es zeigte sich, dass die Patienten durch Unterstützung der Apps ihr Körpergewicht (WMD -0,84 kg; 95 % CI: -1,51 bis -0,17 kg) und ihren Taillenumfang (-1,35 cm, 95 % CI: -2,16 bis -0,55 cm) reduzieren konnten. Beim BMI wurde allerdings kein Effekt gesehen (-0,08 kg/m², 95 % CI -0,41 bis 0,25 kg/m²).

Die Effekte schienen bei übergewichtigen Patienten ausgeprägter zu sein. Dies galt auch für Studien, die neben den Apps Interventionen zur Verhaltensänderung beinhalteten. Die Funktionalitäten der Apps und die Dauer der Anwendung nahmen keinen Einfluss auf die Gewichtsabnahme.

Die Wissenschaftler schlussfolgerten aufgrund ihrer Meta-Analyse, dass mobile Apps eine Gewichtsabnahme bei Typ-2-Diabetes-Patienten begünstigen könnten.

Referenzen:

Cai X, Qiu S, Luo D, Wang L, Lu Y, Li M. Mobile Application Interventions and Weight Loss in Type 2 Diabetes: A Meta-Analysis. *Obesity* (Silver Spring). 2020 Mar;28(3):502-509. doi: 10.1002/oby.22715. Epub 2020 Jan 22.