

Abnehmen und nicht wieder zunehmen – was macht es so schwer?

Datum: 04.05.2020

Original Titel:

A quantitative analysis of difficulties experienced by obese patients after successful weight reduction

Kurz & fundiert

- Während zahlreiche Studien existieren, in denen erörtert wird, wie Menschen am besten abnehmen können, gibt es nur verhältnismäßig wenig Forschung dazu, wie eine erneute Gewichtszunahme nach einer Diät verhindert werden kann
- Wissenschaftler werteten die Befragungsergebnisse von Personen aus, die deutlich Gewicht abgenommen hatten und einige Zeit nach der Diät Auskunft darüber gaben, was es für sie schwer machte, das Gewicht nach der Diät zu halten

MedWiss – Wissenschaftler befragten adipöse Personen, die deutlich abgenommen hatten, einige Zeit nach der Diät zu möglichen Hürden, die es erschweren, den Diäterfolg aufrechtzuerhalten. Dabei ermittelten sie 4 wichtige Faktoren, die mit einer erneuten Gewichtszunahme im Zusammenhang standen.

Viele Untersuchungen zeigen, dass es nach einer erfolgreichen Gewichtsabnahme eine Herausforderung ist, nicht wieder zuzunehmen. Es mehren sich die Stimmen, dass es einer deutlich besseren Unterstützung von übergewichtigen/adipösen Personen hinsichtlich dieser Thematik bedarf.

Was erschwert es, das Gewicht nach dem Abnehmen zu halten? Wissenschaftler ermittelten dies in einer qualitativen Untersuchung. Sie befragten 88 adipöse Personen, die im Rahmen einer Lebensstilintervention deutlich Gewicht abgenommen hatten. In der Befragung ging es um Hürden, die es erschweren können, das Gewicht nach der Diät zu halten und nicht wieder zuzunehmen. Die Teilnehmer wurden gebeten, 26 vorgegebene Hürden mithilfe einer Skala zu bewerten. Die Wissenschaftler prüften dann, ob es möglich war, die Antworten der Teilnehmer zu relevanten Faktoren zusammenzufassen.

Vor der Gewichtsabnahme hatten die Teilnehmer einen BMI von $49,5 \pm 7,4$. Mithilfe der Lebensstilintervention realisierten die Personen einen Gewichtsverlust von $24,3 \pm 9,6$ % nach 12 Monaten. Die Nachbeobachtungszeit erstreckte sich auf $1,48 \pm 0,6$ Jahre.

Befragung von Menschen mit deutlichem Gewichtsverlust machte es möglich, Hürden ausfindig zu machen, die es erschweren, den Diäterfolg aufrechtzuerhalten

Die qualitative Auswertung brachte 4 relevante Faktoren hervor, die sich als Hürden für eine erfolgreiche Aufrechterhaltung des Gewichtsverlusts herausstellten. Diese waren „hedonischer Hunger“, „mentaler Stress“, „Binge-Eating“ und „Demoralisierung“. Jeder dieser Faktoren stand im Zusammenhang mit einer Gewichtszunahme (Größenordnung; $12,4 \pm 12$ %). Der größte Einfluss ging von dem Faktor „mentaler Stress“ aus. Nach Adjustierung für das Alter und die Nachbeobachtungszeit war „Binge Eating“ der relevanteste Prädiktor.

Die Wissenschaftler zeigten mit ihrer Studie Hürden auf, die es erschweren können, Diäterfolge beständig aufrechtzuerhalten. Kenntnis über diese Faktoren kann für Betroffene eine wertvolle Hilfestellung sein, mit der sie ihr Verhalten und ihre Denkweisen reflektieren können.

Referenzen:

Fischer M, Oberänder N, Weimann A. Four main barriers to weight loss maintenance? A quantitative analysis of difficulties experienced by obese patients after successful weight reduction. Eur J Clin Nutr. 2020 Jan 30. doi: 10.1038/s41430-020-0559-x. [Epub ahead of print]