

Apps verbessern Ernährungsverhalten und die Gesundheit

Studie an der Universität Konstanz bescheinigt Ernährungs-Interventionen mittels Smartphone-Apps eine positive Wirkung

Weltweit sind rund zwei Milliarden Menschen übergewichtig oder adipös. Da Übergewicht sowohl mit körperlichen als auch psychischen Gesundheitsfolgen und enormen wirtschaftlichen Kosten verbunden ist, gilt es als eines der größten Gesundheitsprobleme unserer Zeit. Psychologinnen und Psychologen der Universität Konstanz sowie des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung sind in einer Übersichtsarbeit zum Ergebnis gekommen, dass mobile Interventionen mittels Smartphone-Apps hier gute Dienste leisten können. Ihre Übersichtsarbeit, die die aktuell verfügbaren Einzelstudien im Bereich Ernährung einschließt, bescheinigt den untersuchten Apps insgesamt einen positiven Effekt auf das Ernährungsverhalten, Körpergewicht sowie auf verschiedene körperliche Gesundheitsindikatoren wie Cholesterinwerte. Die Studie wird im Wissenschaftsjournal *Obesity Reviews* vorgestellt.

Die Vorteile der App-basierten mobilen Interventionen sind zahlreich

Apps, die von Menschen genutzt werden, die ihr Ernährungsverhalten ändern möchten, arbeiten häufig mit Bildern und Informationen. Die User machen beispielsweise ein Foto von ihrem Essen oder protokollieren dieses mittels App, die dann beispielsweise Rückmeldung über die Kalorien und Nährstoffe gibt. Die Vorteile der App-basierten mobilen Interventionen sind zahlreich – einschließlich der Möglichkeit, im „realen Leben“ und in „Echtzeit“ einzugreifen sowie viele Personen direkt zu erreichen. Schließlich gibt es weltweit mehr als fünf Milliarden Smartphones. Gleichzeitig besitzen App-basierte Interventionen das Potenzial, durch die Interaktivität auf individuelle, zielgruppenspezifische Bedürfnisse der User einzugehen.

In den Arbeitsgruppen Psychologische Diagnostik und Gesundheitspsychologie von Prof. Dr. Britta Renner sowie Allgemeine und Biologische Psychologie von Prof. Dr. Harald Schupp wurden 41 wissenschaftliche Interventionsstudien ausgewertet, die Ernährungs-Apps auf ihre Effektivität hin untersucht haben. Über die Einzelstudien wurden rund 6.300 Frauen und Männer in die Meta-Analyse eingeschlossen. Die Altersspanne reicht von 14 bis 68 Jahren mit einem Durchschnittsalter von 41 Jahren. „Es hat sich gezeigt, dass App-basierte mobile Interventionen effektiv sind, sowohl um Ernährungsverhalten zu verändern, als auch um Gewicht zu reduzieren und ernährungsbezogene Gesundheitsparameter zu verbessern“, fassen die Autoren zusammen.

Bei Patienten wie bei gesunden Usern wirksam

Die Apps waren sowohl bei Patienten als auch bei gesunden Usern wirksam – und so für eine breite Gesundheitsförderung in ganz unterschiedlichen User-Gruppen. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler haben sich auch die von den rund 30 verschiedenen Apps genutzten Strategien zur Verhaltensänderung ihrer User angeschaut. Obwohl das optische Erscheinungsbild der Apps durchaus unterschiedlich ist, nutzen diese im Wesentlichen nur vier verschiedene Strategien zur Verhaltensänderung: Ziele setzen, Feedback geben, soziale Unterstützung bereitstellen und Wissen vermitteln. Das gilt sowohl für die auf dem Markt verfügbaren kommerziellen als auch die im wissenschaftlichen Kontext entwickelten Apps, die sich in ihrer Wirksamkeit nicht systematisch unterscheiden.

Die Studie zeigt, dass mobile Interventionen ein hohes Potential haben, aber dass gleichzeitig die Möglichkeiten der mobilen Technologie noch bei weitem nicht ausgeschöpft sind.

Faktenübersicht:

- Originalpublikation: Karoline Villinger, Deborah R. Wahl, Heiner Boeing, Harald T. Schupp, Britta Renner: The effectiveness of app-based mobile interventions on nutrition behaviours and nutrition-related health outcomes: A systematic review and meta-analysis. Obesity Reviews, DOI: <https://doi.org/10.1111/obr.12903>
- Meta-Analyse mit rund 6.300 Frauen und Männern basierend auf 41 Einzelstudien bescheinigt Interventionen durch Apps auf dem Smartphone eine positive Wirkung
- Beteiligte Arbeitsgruppen an der Universität Konstanz: Psychologische Diagnostik und Gesundheitspsychologie von Prof. Dr. Britta Renner und Allgemeine und Biologische Psychologie von Prof. Dr. Harald Schupp
- Finanziell unterstützt durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) sowie die Deutsche Forschungsgemeinschaft (DFG).