

Diäten machen nicht schlank

Datum: 21.09.2021

Original Titel:

Self-report dieting and long-term changes in body mass index and waist circumference

MedWiss - Wissenschaftler aus Finnland nutzten Daten von Gesundheitsuntersuchungen, um zu analysieren, wie sich Diätversuche langfristig auf das Gewicht von Personen auswirken. Ihre Ergebnisse: Diäten machten nicht schlank, sondern begünstigten eher eine Gewichtszunahme.

Keine Woche vergeht, ohne dass es eine neue Diät gibt. Das Interesse an Diäten ist groß - dabei zeigen Studienergebnisse, dass einseitige Diäten, bei denen keine langfristige Umstellung der Lebensgewohnheiten erfolgt, nicht beim Abnehmen helfen.

Wissenschaftler griffen das Diäthalten nun in ihrer Studie auf und untersuchten, wie sich Diätversuche und vorangegangene Schwankungen des Gewichts auf das Körpergewicht und den Taillenumfang auswirken. Für ihre Analyse nutzten die Wissenschaftler Daten von Gesundheitsuntersuchungen in Finnland aus den Jahren 2000 und 2011, bei denen u. a. Körpergewicht (erfasst in Form *des Body Mass Index*, kurz BMI) und Taillenumfang gemessen wurden.

Das Studienkollektiv umfasste 2785 Personen, die zwischen 30 und 60 Jahre alt waren. Mithilfe von einem Fragebogen wurden Diätversuche und Schwankungen des Gewichts der Personen erfasst.

Diäten begünstigten langfristig eher eine Gewichtszunahme

Im Jahre 2000 hielten 32,8 % der Befragten eine Diät. Von diesen Personen hatten etwas mehr als ein Viertel (28,4 %) während des vorangegangenen Jahres erfolgreich Gewicht abgenommen. Mehr als ein Drittel der Personen (34,2 %) hatten hingegen Gewicht zugenommen.

Die Ergebnisse nach 11 Jahren zeigten Folgendes: Personen, die Diät gehalten hatten, legten mehr Gewicht zu und wiesen einen größeren Taillenumfang auf als Personen ohne Diät. So war der BMI von Personen ohne Diät um 0,74 Einheiten angestiegen, der von Diät-Haltenden hingegen um 1,06 Einheiten.

Ähnliche Ergebnisse zeigte der Vergleich zwischen Personen ohne Gewichtsänderung im Vorjahr und Personen, die Gewicht abgenommen hatten. Bei Personen ohne Gewichtsänderung im Vorjahr nahm der BMI im Laufe der 11 Jahre um 0,65 Einheiten zu und bei Personen, die Gewicht abgenommen hatten, hingegen um 1,52 Einheiten.

Unterauswertungen zeigten, dass besonders Personen, die Normalgewicht hatten und Diätversuche starteten, in der Folge zunahmen. Bei adipösen Personen zeigte sich ein anderes Bild: Diätversuche wirkten sich nicht auf die Gewichtszunahme innerhalb der 11 Jahre aus - d. h. adipöse Personen mit und ohne vorangegangene Diätversuche nahmen in den 11 Jahren in einem ähnlichen Ausmaß zu.

Die Ergebnisse zeigen somit, dass Diätversuche langfristig keinen positiven Effekt auf das Gewicht hatten: besonders Personen, die trotz Normalgewicht eine Diät starteten, nahmen in der Folge eher zu.

Referenzen:

Sares-Jäske P. Knekt S. Männistö O. Lindfors M. Heliövaara. Self-report dieting and long-term changes in body mass index and waist circumference. Obesity Science & Practice, Volume 5, Issue 4, March 2019