

Formulaprodukte zum Abnehmen – Ergebnisse einer Befragung zu den Erfahrungen mit dieser Diätform

Datum: 29.11.2018

Original Titel:

Experiences of using very low energy diets for weight loss by people with overweight or obesity: a review of qualitative research

MedWiss - Australische Forscher befragten Personen, die eine Diät mit Formulaprodukten durchführten nach ihren Erfahrungen damit und fanden, dass diese gut angenommen und akzeptiert werden. Besonders die einfache Handhabung und der schnell einsetzende Gewichtsverlust wurden von den Personen gelobt und erleichterte das Durchhalten der Diät.

Vermutlich jeder, der schon einmal Diät gehalten hat, kennt es: schlechte Laune wegen Hunger, schlechte Laune wegen Verzicht auf etwas Leckeres und schlechte Laune, weil die Pfunde nicht so schnell purzeln wie erhofft. Wie stark jemandem eine Diät zu schaffen macht, ist tatsächlich gar nicht nebensächlich, sondern ein wichtiger Aspekt dafür, ob eine Person eine Diät bis zum gesetzten Ziel durchhält oder nicht.

Um eine Abnahme von Gewicht zu erzielen, empfiehlt die Deutsche Adipositas Gesellschaft in ihrer Leitlinie auch Diäten mit einem sehr niedrigen Kaloriengehalt von < 800 kcal/Tag bis zu 1200 kcal/Tag. Diese sind aber nur für adipöse Personen (*Body Mass Index* (BMI) \geq 30) gedacht, die aus medizinischen Gründen abnehmen sollen. Durch Diäten mit sehr niedrigem Kaloriengehalt kann meist innerhalb von kürzester Zeit schon ein für die Gesundheit förderlicher Gewichtsverlust realisiert werden. Um die sehr niedrige Kalorienzufuhr zu erreichen, kommen bei solchen Diäten häufig Formulaprodukte zum Einsatz. Diese Formulaprodukte können z. B. Eiweißgetränke oder Riegel sein - ihr Kaloriengehalt liegt oft um die 200 kcal pro Mahlzeit.

Australische Forscher führten eine Befragung zu den Erfahrungen mit einer Diät mit Formulaprodukten durch

Aber sind solche Diäten überhaupt realisierbar? Welche Erfahrungen machen Menschen mit solchen extremen Ernährungsweisen? Dies versuchten nun australische Forscher mit ihrer Studie zu beantworten. Für ihre Analyse fanden die Forscher drei Studien, bei denen Menschen eine Diät mit sehr niedrigem Kaloriengehalt durchführten und dafür Formulaprodukte verwendeten.

Die Diät ließ sich besonders dann gut durchhalten, wenn Unterstützung durch eine Gruppe bestand und schnelle Erfolge beim Abnehmen erzielt wurden

Die Teilnehmer der Studien gaben an, dass sie am meisten dadurch motiviert waren, eine solche Diät durchzuführen, weil sie ihre Gesundheit und ihr Aussehen verbessern wollten. Den Personen war es besonders dann leicht, sich an die Diät zu halten, wenn sie Unterstützung durch Gruppensitzungen erhielten. Ebenso erleichterten die einfache Handhabung der Diät und der

schnell einsetzende Gewichtsverlust das Durchhalten der Diät. Die Tatsache, dass die Personen an einer klinischen Studie teilnahmen, war ein weiterer Grund, der zum Durchhalten motivierte. Allgemein wurde die Diät mit dem sehr niedrigen Kaloriengehalt von den Personen sehr gut akzeptiert. Schwierige Momente, die z. B. durch Versuchungen oder soziale Events ausgelöst wurden, wendeten die Teilnehmer ab, indem sie diese Situationen vermieden oder sich davon ablenkten.

Die australischen Forscher schlussfolgerten, dass Diäten mit sehr niedrigem Kaloriengehalt von Personen, die diese Diäten anwendeten, gut akzeptiert wurden und in einem positiven Licht gesehen wurden. Forschung sollte nun auch daran ansetzen, ob Diäten wie diese auch einen Beitrag zur Aufrechterhaltung eines Gewichtsverlusts leisten könnten.

Referenzen:

Harper C, Maher J, Grunseit A, Seimon RV, Sainsbury A. Experiences of using very low energy diets for weight loss by people with overweight or obesity: a review of qualitative research. *Obes Rev.* 2018 Aug 24. doi: 10.1111/obr.12715. [Epub ahead of print]