

Gewichtszunahme durch Medikamente: was kann man dagegen tun?

Datum: 01.11.2018

Original Titel:

Medications that cause weight gain and alternatives in Canada: a narrative review

MedWiss - Kanadische Forscher untersuchten in ihrer Studie, welche Medikamente häufig zu einer Gewichtszunahme führen und gaben Hinweise für Patienten, wie sie bei einer ungewollten Gewichtszunahme durch Medikamente vorgehen können.

Wer von einer Krankheit geplagt ist, benötigt häufig Medikamente zur Heilung oder Stabilisierung der Erkrankung. Einige Medikamente können allerdings zu einer meist unerwünschten Gewichtszunahme beitragen. Diese kann wiederum zu einer verminderten Therapietreue führen. Um dies zu verhindern, ist es wichtig, dass die Ärzte medikamentöse Therapien so auswählen, dass sie möglichst nicht zu einer Gewichtszunahme führen. Wissenschaftler aus Kanada nahmen sich dem Thema Gewichtszunahme durch Medikamente in einer Studie nun an und analysierten, welche Möglichkeiten für Patienten bestehen, wenn ein bei ihnen eingesetztes Medikament zu einer Gewichtszunahme führt.

Zahlreiche Medikamente können zu einer Gewichtszunahme führen

In ihrer Analyse deckten die Forscher auf, dass Medikamente zur Bekämpfung von Psychosen, Depressionen, erhöhten Blutzuckerwerten und Bluthochdruck sowie Medikamente, die Kortison und andere Glucocorticoide enthalten zu einer Gewichtszunahme führen können. Während Sprays zu Inhalation, gerade bei Asthma, eher weniger Nebenwirkungen haben, kann eine längere Einnahme von Kortison-Tabletten zu einer Gewichtszunahme führen. Bei Depressionen stehen manche [Antidepressiva](#) dem Wohlfühlgewicht eher im Weg, bei der Bipolaren Störung gehen dagegen häufiger einige Antipsychotika mit der Gewichts-Nebenwirkung, aber auch einem [erhöhten Diabetesrisiko](#) Hand in Hand.

Nicht jeder Patient muss betroffen sein und häufig gibt es Alternativen

Für betroffene Patienten ist es wichtig zu wissen, dass es in der Regel mehrere Medikamente zur Bekämpfung ihrer Krankheit gibt und sich diese Medikamente oftmals in ihren Auswirkungen auf das Gewicht unterscheiden. Wichtig zu wissen ist auch, dass Medikamente nicht bei jeder Person eine Auswirkung auf das Gewicht haben: während ein Patient von einem Medikament zunimmt, kann das gleiche Medikament bei einer anderen Person keine Veränderung des Gewichts bewirken.

Leidet ein Patient unter einer unerwünschten Gewichtszunahme von mehr als 2 kg innerhalb von einem Monat, die seit Beginn der Einnahme eines Medikamentes aufgetreten ist und die sich nicht auf eine Änderung des Lebensstil zurückzuführen lässt, sollte der Patient sich nicht davor scheuen, seinen behandelnden Arzt auf die Gewichtszunahme anzusprechen und nach alternativen Behandlungsmöglichkeiten zu fragen.

Durch Bewegung und gesunde Ernährung kann einer Gewichtszunahme begegnet werden

Zunächst ist es oftmals ratsam, der Gewichtszunahme durch vermehrte Bewegung und verbesserte Ernährungsgewohnheiten zu begegnen. Ist dies nicht erfolgreich, kann der Arzt unter Umständen die Dosierung des Medikaments anpassen und die Einnahme des Medikamentes ändern.

Beispielsweise konnte beim Medikament Prednison, welches z. B. zur Therapie bei Rheuma oder bei Allergien eingesetzt wird, gute Erfolge erzielt werden und eine Gewichtszunahme gemindert und sogar ein Gewichtsverlust erreicht werden, wenn es an regelmäßig wechselnden Tagen eingenommen wurde. Und auch die Gewichtszunahme unter Einnahme von Insulin, welches den Blutzucker abgesenkt, fiel niedriger aus, wenn Insulin einmal täglich gespritzt wurde anstatt ein Verzögerungsinsulin zu verwenden (Verzögerungsinsuline sind mittellang wirkende Insuline).

Wenn nichts anderes hilft: Medikamentenwechsel besprechen

Sind all diese Maßnahmen nicht erfolgreich, kann mit dem Arzt über einen Wechsel des Medikaments gesprochen werden. Wie bereits erwähnt, unterscheiden sich Medikamente, die zur Behandlung einer Krankheit eingesetzt werden, teils erheblich in ihren Auswirkungen auf das Gewicht. Als Beispiel: Zur Behandlung von Depressionen kommen unter anderem Medikamente aus der Gruppe der Trizyklika zum Einsatz: während der Wirkstoff Amitriptylin zu einer Gewichtszunahme von 0,4 bis 7,3 kg führen kann, bewirkte ein anderer Wirkstoff aus der Gruppe der Trizyklika, das Trazodon, hingegen gar einen Gewichtsverlust von bis zu 1,2 kg.

Schlussfolgernd sollten Patienten dazu motiviert werden, eine Gewichtszunahme durch Medikamente gemeinsam mit ihrem Arzt zu besprechen und anzugehen, damit auf diesem Wege die Therapietreue hoch ist und Krankheiten effektiv behandelt werden können ohne zu weiter steigenden Übergewichtszahlen zu führen.

Referenzen:

Wharton S, Raiber L, Serodio KJ, Lee J, Christensen RA. Medications that cause weight gain and alternatives in Canada: a narrative review. *Diabetes Metab Syndr Obes.* 2018 Aug 21;11:427-438. doi: 10.2147/DMSO.S171365. eCollection 2018.