

Intensive Nachbetreuung von Patienten mit Textnachrichten hilft bei der Aufrechterhaltung eines Gewichtsverlustes

Datum: 09.05.2018

Original Titel:

Effectiveness of extended contact interventions for weight management delivered via text messaging: a systematic review and meta-analysis

In Deutschland besitzen zum derzeitigen Stand (Dezember 2017) 90 % der Menschen ein Handy und davon mittlerweile 78 % ein Smartphone. Verständlich also, dass die immer mehr Anwendungen auf die mobile Branche gemünzt werden. Australische Forscher interessierten sich für den Einsatz von Textnachrichten bei Personen, die im Rahmen eines Interventionsprogramms Gewicht abgenommen hatten und nun im Rahmen der Nachbetreuung bei der Aufrechterhaltung des Gewichtsverlustes unterstützt werden sollten. Personen, die erfolgreich Gewicht verloren haben, auch nach Abschluss der Intervention weiterhin zu betreuen, kann einen wesentlichen Beitrag zur Aufrechterhaltung des Gewichtsverlustes leisten. Textnachrichten, die dazu über das Handy ausgetauscht werden, haben den Vorteil, dass sie kostengünstig sind und eine große Anzahl von Menschen erreichen können.

Um zu analysieren, inwiefern sich Textnachrichten im Rahmen der Nachbetreuung von Patienten zur Aufrechterhaltung eines Gewichtsverlustes eignen, recherchierten die australischen Forscher nach Studien zu diesem Thema und werteten diese zusammenfassend aus. Dabei konnten sie auf die Ergebnisse von 7 Studien zurückgreifen. Die Ergebnisse zeigten, dass Patienten, die im Rahmen der Nachbetreuung Textnachrichten erhalten hatten, 0,82 kg mehr an Gewicht verloren, als Personen aus Kontrollgruppen, die kein Nachbetreuungsprogramm erhalten hatten. Insgesamt konnte von den Teilnehmern, die Textnachrichten bekamen, ein weiterer Gewichtsverlust von 2,16 kg erreicht werden. Als Erfolgsfaktor für ein erfolgreiches Nachbetreuungsprogramm mit Textnachrichten erwies sich eine Dauer des Nachbetreuungsprogramms von > 12 Wochen.

Diese zusammenfassende Auswertung von 7 Studien zeigte, dass ein Nachbetreuungsprogramm mit Textnachrichten für Personen, die im Rahmen einer Studienteilnahme an Gewicht verloren haben, effektiv ist. Weitere Forschung sollte nun durchgeführt werden, um zu bestimmen, welche langfristigen Auswirkungen solche Programme auf das Gewicht, die Ernährung und das Sportverhalten der Teilnehmer haben.

Referenzen:

Job JR, Fjeldsoe BS, Eakin EG, Reeves MM. Effectiveness of extended contact interventions for weight management delivered via text messaging: a systematic review and meta-analysis. *Obes Rev.* 2017 Dec 15. doi: 10.1111/obr.12648. [Epub ahead of print]