

Wege zur Lebensstilmodifikation für die Behandlung von Adipositas bei Erwachsenen

Datum: 11.05.2020

Original Titel:

Lifestyle modification approaches for the treatment of obesity in adults

MedWiss - Adipositas ist ein weltweites Problem. Um die Krankheit nachhaltig zu behandeln, muss ein neuer Lebensstil erlernt und beibehalten werden. Wie dieser Weg aussehen könnte, skizziert die folgende Zusammenfassung.

Präventionsexperten in den USA empfehlen ein Adipositas-Screening in Hausarztpraxen. Wird bei einer Person Adipositas diagnostiziert, sollte dieser Person die Teilnahme an einer intensiven, mehrkomponentigen Verhaltensintervention ermöglicht werden. In den USA gibt es derzeit 95 Millionen Erwachsene, die Anspruch auf eine solche Intervention, die auch Lebensstilintervention genannt wird, haben.

Lebensstilintervention: 1 Jahr lang mit 14 Sitzungen oder mehr

Lebensstilinterventionen umfassen üblicherweise Ernährungs-, Bewegungs-, und Verhaltenstherapie. Um Gewicht zu verlieren, sollten 6 Monate intensive Lebensstilintervention absolviert werden. Die Lebensstilintervention sollte mindestens 14 Sitzungen umfassen und von geschultem Personal durchgeführt werden.

Innerhalb von 6 Monaten können adipöse Personen ihr Ausgangsgewicht um bis zu 8 % reduzieren

Mithilfe von individuellen Sitzungen und Gruppentherapie im Rahmen einer Lebensstilintervention verlieren die Teilnehmer bis zu 8 % ihres Ausgangsgewichts innerhalb von 6 Monaten (z. B. bei 100 kg sind dies 8 kg). Zusätzlich zu dem Gewichtsverlust verbessert sich die kardiovaskuläre Gesundheit und die Lebensqualität.

Hoher Bedarf für Programme zur Aufrechterhaltung des Gewichtsverlusts

Um die erreichten Erfolge aufrechtzuerhalten, ist eine anschließende Teilnahme an einem Programm zur Aufrechterhaltung des Gewichtsverlustes empfehlenswert. Ein solches Programm sollte für 1 Jahr lang besucht werden. Dabei sollten mindestens monatliche Kontakte sichergestellt sein. Um das Gewicht nach einer Diät zu halten, haben sich einige Strategien bewährt. Dazu zählen ein hohes Level an körperlicher Aktivität, häufige Kontrollen des Körpergewichts und kalorienreduzierte Ernährung. Programme zur Aufrechterhaltung des Gewichtsverlustes sind häufig nicht flächendeckend vorhanden. Kommunale Programme und digitale Lösungen könnten die Verfügbarkeit verbessern. Digitale Lösungen via Internet und Smartphone haben den besonderen Reiz, dass sie kostengünstig sind. Durch moderne Technologien, die ein Tracking von Nahrungsaufnahme, körperlicher Aktivität und Körpergewicht ermöglichen, werden digitale

Lösungen zukünftig vermutlich noch effektiver sein.

Verhaltensprävention mit Verhältnisprävention stärken

Zuletzt sollten individuelle Anstrengungen durch landesweite, verhältnispräventive Strategien unterstützt werden, die die gesündere Wahl zur einfacheren Wahl machen. Dazu zählen z. B. ein gesundes Angebot an Nahrungsmitteln und ausreichend Fläche für körperliche Betätigung zu schaffen.

Referenzen:

Wadden TA, Tronieri JS, Butryn ML. Lifestyle modification approaches for the treatment of obesity in adults. *Am Psychol.* 2020 Feb-Mar;75(2):235-251. doi: 10.1037/amp0000517.