MedWiss.Online

# Neues App-Programm zum Abnehmen berücksichtigt den Einfluss von Suchtverhalten

**Datum:** 08.06.2022

**Original Titel:**
An addiction model-based mobile health weight loss intervention in adolescents with obesity

*MedWiss* **– Wissenschaflter aus den USA konzipierten ein Abnehmprogramm für adipöse Jugendliche, welches das Thema Sucht adressiert. Das Programm, welches über eine App funktioniert, erwies sich als erfolgreich und konnte zu einem ähnlich guten Gewichtsverlust beitragen wie ein Abnehmprogramm in einer Adipositas-Klinik.**

---

Bei einigen Menschen, die an Adipositas leiden, könnte Suchtverhalten eine Rolle für die Krankheitsentstehung spielen. Allerdings zielen bisherige Programme, mit denen eine Verhaltensänderung und ein Gewichtsverlust bei adipösen Personen erzielt werden soll, nur wenig auf das Thema Sucht ab. Dies wollten amerikanische Forscher nun ändern. Sie konzipierten eine Studie, bei der Jugendliche mit Adipositas an einem Abnehmprogramm teilnahmen, welches Techniken zum Umgang mit Sucht einsetzte.

### Neues Gewichtsverlustprogramm adressierte das Thema Sucht

Die Teilnehmer der Studie wurden an einer Adipositas-Klinik gewonnen. Mithilfe eines speziellen Fragebogens wurde ermittelt, ob bei den Jugendlichen Suchtverhalten nachgewiesen werden konnte. War dies der Fall, konnten sie in die Studie aufgenommen werden. Das Gewichtsverlustprogramm funktionierte mithilfe einer App. Über diese App erhielten die die Jugendlichen ein persönliches Coaching, tägliche Nachrichten und Erinnerungen. Alle Teilnehmer wurden zudem mit einer Körperwaage und einer Lebensmittelwaage ausgestattet, die beide mit der App verbunden waren. Die App zielte darauf ab, den Jugendlichen dabei zu helfen, mit problematischen Lebensmitteln zurechtzukommen, häufiges Snacking einzustellen und die Portionsgröße zu mindern.

### Gute Erfolge bei geringen Kosten

Die Wissenschaftler verglichen die 18 Teilnehmer dieser Studie mit Jugendlichen, die an einem anderen Abnehmprogramm in der Adipositas-Klinik teilnahmen. Die App-Nutzung erwies sich als erfolgreich: die 18 Teilnehmer der Studie wiesen eine bessere Teilnahmequote als die Teilnehmer des Abnehmprogramms der Adipositas-Klinik auf. Zudem hatten die 18 Teilnehmer am Ende der Studie einen ähnlichen Gewichtsverlust realisiert wie die Jugendlichen, die erfolgreich das Programm in der Klinik abgeschlossen hatten. Die App erwies sich außerdem als kostengünstigere Maßnahme.

Die verantwortlichen Wissenschaftler schlussfolgerten, dass sich das Abnehmprogramm, welches ein App nutze und auf das Suchtverhalten von adipösen Jugendlichen abzielte, als machbar herausstellte und zu einer sehr guten Teilnahmequote führte. Bei geringeren Kosten konnte das Programm zudem

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

zu einem gleich großen Gewichtsverlust wie ein Abnehmprogramm in einer Adipositas-Klinik führen.

**Referenzen:**

Vidmar AP, Pretlow R, Borzutzky C, Wee CP, Fox DS, Fink C, Mittelman SD. An addiction model-based mobile health weight loss intervention in adolescents with obesity. Pediatr Obes. 2018 Aug 16. doi: 10.1111/ijpo.12464. [Epub ahead of print]

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de