

Schlank durch 9 Alltags-Strategien

Datum: 22.08.2018

Original Titel:

Cognitive and behavioural strategies for weight management in overweight adults: Results from the Oxford Food and Activity Behaviours (OxFAB) cohort study

Forscher aus Großbritannien untersuchten erfolgreiche Denk- und Verhaltensstrategien für einen Gewichtsverlust bei Menschen, die selbstständig Gewicht abnehmen wollten. Sie fanden heraus, dass es half, den Gewichtsverlust und die täglich verzehrten Lebensmittel im Blick zu halten. Ebenso war es günstig, sich im Internet oder in Apps über das Thema Ernährung zu informieren oder sich von anderen unterstützen zu lassen, um ausreichend motiviert zu sein.

Diäten starten die meisten Menschen auf eigene Faust. Ob ein Diätversuch erfolgreich ist oder nicht, hängt im großen Maße vom Denken und Verhalten der Menschen ab. Wissenschaftler aus Großbritannien untersuchten nun in ihrer Studie, welche Denk- und Verhaltensstrategien Menschen haben, die einen Gewichtsverlust anstreben und wie erfolgreich diese Strategien sind.

Mittels PC oder Smartphone beantworteten die Teilnehmer die Fragen zu ihren eingesetzten Strategien

Die Wissenschaftler führten eine Studie mit 486 übergewichtigen Erwachsenen aus Großbritannien durch, die mithilfe von Online-Fragebögen zu ihren Denk- und Verhaltensstrategien befragt wurden. Die Teilnehmer konnten die Fragebögen bequem auf dem PC oder mithilfe ihres Smartphones beantworten. Die Studienteilnehmer wogen bei Studienbeginn im Durchschnitt 91 kg. Mehr Frauen als Männer nahmen an der Studie teil (85 % Frauen).

Motivation, Kontrolle der Impulse und Überwachung des Gewichtsverlusts waren hilfreich

Von den 486 Personen gaben 194 ihr Gewicht bei Studienbeginn an. Nach 3 Monaten hatten die Teilnehmer im Schnitt 3,3 kg abgenommen. Die Wissenschaftler deckten durch die Auswertung einige Strategien auf, die den Erfolg der Gewichtsabnahme steigerten. Diese waren die Einholung von Unterstützung durch andere zur Steigerung der Motivation, die Kontrolle von impulsgesteuertem Essen und eine gute Planung und Überwachung des Gewichtsverlusts. Zudem erwies es sich als hilfreich, Informationen zur Ernährung im Internet, in Apps oder in Büchern zu suchen und die eigene Ernährungsweise und den Kaloriengehalt der verzehrten Lebensmittel zu überprüfen.

9 bewährte Strategien, die das Abnehmen erleichtern können

Die Wissenschaftler definierten zudem vor Studienbeginn 9 Strategien, die sie für einen Gewichtsverlust als besonders wichtig ansahen. Zu diesen Strategien zählten:

- Ziele für die Ernährung setzen

- Ziele für das Körpergewicht setzen
- Strategien, um die Motivation für den Gewichtsverlust aufrechtzuerhalten
- Vorausplanung von Mahlzeiten
- Überwachung der eigenen Nahrungszufuhr
- Austauschen von weniger gesunden durch gesündere Lebensmittel
- Keine ungesunden Lebensmittel zu Hause zu haben
- Strategien, um zu reagieren zu können, wenn Versuchungen zu essen, vorhanden sind
- Regelmäßige Kontrolle des Gewichts

In der Auswertung zeigte sich dann, dass Teilnehmer, die 7 oder mehr der 9 Strategien nutzen, in der Folge einen größeren Gewichtsverlust aufwiesen als Teilnehmer, die 6 oder weniger dieser 9 Strategien anwendeten.

Die Wissenschaftler schlussfolgerten, dass sich einige Denk- und Verhaltensstrategien bei Personen identifizieren lassen, die einen Gewichtsverlust erleichtern könnten. Sie regen an, diese Strategien nun in weiteren Studien zu testen. Erhärten sich bestimmte Ergebnisse, könnten diese genutzt werden, um Menschen zu beraten und zu helfen, die selbstständig Gewicht abnehmen wollen.

Referenzen:

Hartmann-Boyce J, Aveyard P, Piernas C, Koshlaris C, Velardo C, Salvi D, Jebb SA. Cognitive and behavioural strategies for weight management in overweight adults: Results from the Oxford Food and Activity Behaviours (OxFAB) cohort study. PLoS One. 2018 Aug 10;13(8):e0202072. doi: 10.1371/journal.pone.0202072. eCollection 2018.