

Schlank mit Schrittzählern

Datum: 12.12.2022

Original Titel:

Web-based intervention to promote weight-loss maintenance using an activity monitor: A randomized controlled trial

MedWiss - Wissenschaftler aus Japan konnten mit ihrer Studie nicht belegen, dass ein internetbasiertes Programm übergewichtigen Personen dabei hilft, einen einmal erreichten Gewichtsverlust erfolgreich aufrechtzuerhalten. Die Studie deckte aber auf, dass besonders die Personen, die ihre körperliche Aktivität steigerten, erfolgreich abnehmen und ihr Gewicht halten konnten. Und dass, ohne die Kalorienzufuhr am Tag drosseln zu müssen.

Kann ein internetbasiertes Programm dabei helfen, einen Diäterfolg aufrechtzuerhalten? Dies versuchten japanische Wissenschaftler in ihrer Studie herauszufinden. Ihre Studie dauerte insgesamt 27 Monate an und war in zwei Teile aufgeteilt. In der ersten 3-monatigen Studienphase sollten die Studienteilnehmer Gewicht abnehmen. Die zweite 24 Monate andauernde Phase der Studie zielte darauf ab, den erreichten Gewichtsverlust aufrechtzuerhalten.

133 Studienteilnehmer wurden mithilfe von Zeitungsinseraten für die Studie gewonnen. Alle Teilnehmer waren zwischen 40 und 64 Jahren alt und hatten einen *Body Mass Index* (BMI) von 25 bis 40 (ab einem BMI von 25 sprechen Mediziner von Übergewicht, ab einem BMI von 30 von Adipositas). Weiterhin litten alle Teilnehmer mindestens an einer Komponente des Metabolischen Syndroms (dazu zählen neben Übergewicht Vorstufen von Diabetes, schlechte Blutfette und ein zu hoher Blutdruck).

Teilnehmer, die in Phase 1 mindestens 5 % ihres Ausgangsgewichts abnahmen, wurden zur Phase 2 eingeladen

Von den 133 Studienteilnehmern nahmen 95 Personen in den ersten 3 Monaten der Studie 5 % oder mehr von ihrem Ausgangsgewicht ab. Diese 95 Personen konnten an der zweiten Phase der Studie teilnehmen. Dazu wurden die Personen auf zwei verschiedene Gruppen aufgeteilt. Die Personen aus Gruppe 1 sollten es aus eigener Anstrengung heraus schaffen, den Gewichtserfolg aufrechtzuerhalten. Personen aus Gruppe 2 erhielten hingegen Hilfe durch ein internetbasiertes Unterstützungsprogramm. Personen der Gruppe 2 machten regelmäßig Angaben zu ihrem Körpergewicht und dem Ausmaß ihrer körperlichen Aktivität und erhielten dazu personalisiertes Feedback von geschultem Personal. Personen aus Gruppe 1 hatten vor dem Start der Phase 2 im Schnitt 7,3 kg abgenommen und Personen aus der Gruppe 2 7,0 kg.

Keine Vorteile beim Gewicht halten durch das internetbasierte Unterstützungsprogramm

Im Laufe der zweiten Phase nahmen die meisten Personen wieder leicht an Gewicht zu. Nach den 27 Monaten hatten die Personen aus Gruppe 1 noch insgesamt $5,3 \pm 5,0$ kg abgenommen und die Personen aus der Gruppe 2 $4,5 \pm 4,9$ kg. Personen aus den beiden Gruppen waren also ähnlich erfolgreich beim Gewicht halten. Unterauswertungen zeigten, dass diejenigen Personen, die ihre

Schritte am Tag am meisten steigern konnten (gemessen mithilfe von einem Schrittzähler), mehr Gewicht verloren und dass, ohne die Kalorienzufuhr einschränken zu müssen. Die Personen mit dem größten Anstieg in der täglichen Schrittzahl erzielten durch die vermehrte körperliche Aktivität nach den 27 Monaten einen Gewichtsverlust von 7,78 kg.

Folgende Erkenntnisse können aus dieser Studie gezogen werden: ein internetbasiertes Unterstützungsprogramm führte nicht dazu, dass Personen, die Gewicht abgenommen hatten, diesen Diäterfolg besser aufrechterhalten konnten als Personen ohne dieses Unterstützungsprogramm, die auf sich selbst angewiesen waren. Es zeigte sich auch, dass besonders die Personen, die ihre körperliche Aktivität steigerten, erfolgreich abnehmen und ihr Gewicht halten konnten. Wer vermehrt aktiv war und viele Schritte mit seinem Schrittzähler aufzeichnete, hielt den Diäterfolg bei, ohne seine Kalorienzufuhr einschränken zu müssen.

Referenzen:

Nakata Y, Sasai H, Tsujimoto T, Hashimoto K, Kobayashi H. Web-based intervention to promote weight-loss maintenance using an activity monitor: A randomized controlled trial. *Prev Med Rep.* 2019 Mar 4;14:100839. doi: 10.1016/j.pmedr.2019.100839. eCollection 2019 Jun.