

Sorge ums Gewicht reduziert Diäterfolg

Datum: 04.07.2018

Original Titel:

Weight and Shape Concern Impacts Weight Gain Prevention in the SNAP Trial: Implications for Tailoring Intervention Delivery

Junge Erwachsene, die eine ausgeprägte Sorge um ihr Gewicht und ihre Körperform aufwiesen, profitierten dann, wenn sie eine Strategie mit kleinen Änderungen zum Gewicht halten anwendeten statt einer Strategie, bei der große Änderungen erreicht werden sollten.

Heutzutage geht ein ungünstiger Trend dahin, dass junge Erwachsene mit Normalgewicht langsam über die Zeit hinweg zunehmen. Um aber bis ins hohe Erwachsenenalter normalgewichtig zu bleiben, müssen aktiv und selbstregulierend Strategien angewendet werden, um ein gesundes Körpergewicht aufrechtzuerhalten.

Forscher untersuchten Strategien zum Gewicht halten in Abhängigkeit von der Sorge um Gewicht und Körperform

Ein Forscherteam aus den USA führte nun eine Studie mit jungen Erwachsenen durch, bei der untersucht wurde, ob die Sorge um das eigene Gewicht und die Körperform Einfluss auf den Erfolg beim Gewicht halten nahm. Es wurden 3 verschiedene Gruppen gebildet – alle Teilnehmer sollten über die Dauer von 2 Jahren versuchen, ihr Gewicht stabil zu halten oder sogar vorausschauend, sprich „präventiv“, abzunehmen. Die Vorgabe in Gruppe 1 bestand darin, kleine Änderungen durchzuführen und täglich 200 Kalorien weniger als üblich zu essen. Gruppe 2 sollte versuchen, Gewicht abzunehmen und große Änderungen in Form von einem Gewichtsverlust von 5 bis 10 Pfund (ca. 2,3 kg bis 4,5 kg) anstreben. Gruppe 3 war die Kontrollgruppe, die sich ohne genaue Anweisungen selbst kontrollieren sollte.

Die Sorge um das eigene Gewicht und die Körperform wurde mithilfe von einem Fragebogen erfasst. 599 junge Erwachsene waren insgesamt in die Studie eingeschlossen. Bei 22 % der Teilnehmer konnte eine hohe Sorge um das eigene Gewicht und die Körperform ausgemacht werden. 37 % der Erwachsenen wiesen eine moderat ausgeprägte Sorge um Gewicht und Körperform auf und bei 41 % der Teilnehmer waren solche Sorgen nur gering ausgeprägt.

Sorge um Gewicht und Körperform beeinflusste Gewichtsverlust je nach Gruppenzugehörigkeit

Nach den 2 Jahren konnten deutliche Unterschiede im Gewichtsverlust gesehen werden, je nachdem in welcher Gruppe sich die jungen Erwachsenen befanden und wie hoch ihre Sorge um Gewicht und Körperform ausgeprägt war. Teilnehmer aus Gruppe 2 (Gruppe mit den großen Änderungen), die stark besorgt um Gewicht und Körperform waren, nahmen im Laufe der 2 Jahre eher zu als ab. Anders sah dies bei den Teilnehmern aus Gruppe 2 mit gering oder moderat ausgeprägter Sorge um Gewicht und Körperform aus – diese Teilnehmer nahmen wie geplant an Gewicht ab.

Kleine Änderungen anzustreben könnte für Menschen mit großer Sorge um ihr Aussehen günstiger sein

Wenn die Teilnehmer mit großer Sorge um Gewicht und Körperform der Gruppe 1 mit den kleinen Änderungen zugeteilt waren, konnten auch sie einen Gewichtsverlust erzielen. Dieser fiel dann sogar deutlicher aus als bei den Teilnehmern mit geringer oder moderater Sorge um ihr Aussehen.

In der Kontrollgruppe 3 existierten keine Unterschiede je nachdem wie hoch ausgeprägt die Sorge um Gewicht und Körperform bei den Teilnehmern ausgeprägt war.

Junge Erwachsene, die Gewicht halten oder abnehmen wollten, und die stark besorgt um ihr Gewicht und ihre Körperform waren, profitierten also davon, wenn sie nur kleine statt große Änderungen an ihrem Essverhalten über die Dauer von 2 Jahren umsetzten. Dies wirkte sich messbar besser auf ihr Gewicht aus – sie konnten eher ihr Gewicht halten oder gar etwas abnehmen. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass es Sinn macht, die Sorge um Gewicht und Körperform zu berücksichtigen, wenn es um Strategien geht, mit denen Personen geholfen werden soll, ihr Normalgewicht zu halten.

Referenzen:

Olson KL, Neiberg RH, Tate DF, Garcia KR, Gorin AA, Lewis CE, Unick J, Wing RR. Weight and Shape Concern Impacts Weight Gain Prevention in the SNAP Trial: Implications for Tailoring Intervention Delivery. *Obesity* (Silver Spring). 2018 Jun 28. doi: 10.1002/oby.22212. [Epub ahead of print]