

Soziale Unterstützung spielt wichtige Rolle beim Abnehmen

Datum: 22.02.2023

Original Titel:

Demographic and Social-Cognitive Factors Associated with Weight Loss in Overweight, Pre-diabetic Participants of the PREVIEW Study

MedWiss – Europäische Wissenschaftler untersuchten, welche anderen Faktoren außer dem Essverhalten eine Rolle dabei spielen, ob eine Person erfolgreich abnehmen kann. In ihrer Studie analysierten sie dazu übergewichtige oder adipöse Personen mit Prädiabetes. Es zeigte sich, dass besonders die Unterstützung von Freunden und Familie und eine eigene positive Einstellung gegenüber gesunder Ernährung das Abnehmen erleichterten.

Personen, bei denen die Diagnose Prädiabetes gestellt wurde, und die übergewichtig oder adipös (= stark übergewichtig) sind, wird zu einer Gewichtsabnahme geraten. Denn dadurch kann die Entwicklung einer Typ-2-Diabeteserkrankung verhindert werden.

Eine Gewichtsabnahme wird neben dem Essverhalten auch durch soziale und kognitive (= steht für Gedanken und Wahrnehmung) Faktoren beeinflusst. Daneben spielen auch demografische Faktoren wie Alter, Einkommen und Bildung eine Rolle beim Abnehmen. Europäische Wissenschaftler untersuchten dazu nun in einer Studie, welchen Einfluss demografische und sozial-kognitive Faktoren (eigene Absichten, Selbstwirksamkeit, die Erwartungen in Bezug auf den Erfolg beim Abnehmen, soziale Faktoren und die Motivation) auf den Abnehmerfolg bei übergewichtigen und adipösen Personen mit Prädiabetes hatten.

Zahlreiche andere Einflüsse beeinflussen neben dem Essverhalten den Erfolg beim Abnehmen

Für die Studie wurden die Daten von 1973 Erwachsenen analysiert. Es zeigte sich, dass folgende Faktoren eine größere Gewichtsabnahme begünstigten:

- männliches Geschlecht
- ein höherer *Body Mass Index* (BMI) bei Studienbeginn
- ein höheres Einkommen
- die Eigenschaft, weniger Nachteile an einer gesunden Ernährung zu sehen
- soziale Unterstützung in der Form, dass Freunde und Familie keine Vorbehalte gegenüber einer gesunden Ernährung hatten

Diese Studie zeigte, dass nicht nur das Essverhalten, sondern auch zahlreiche andere Faktoren Einfluss auf den Erfolg beim Abnehmen nehmen können. Ein unterstützendes soziales Umfeld, das nicht entmutigte, sich gesund zu ernähren, erleichterte das Abnehmen. Ebenso half es auch, wenn man sich selbst dazu ermutigte, die Vorteile einer veränderten Lebensweise mit gesünderer Ernährung zu sehen. Die Wissenschaftler empfehlen, diese Aspekte zu berücksichtigen, wenn es darum geht, Programme zu entwickeln, die Personen beim Abnehmen helfen sollen.

Referenzen:

Hansen S, Huttunen-Lenz M, Sluik D et al. Demographic and Social-Cognitive Factors Associated with Weight Loss in Overweight, Pre-diabetic Participants of the PREVIEW Study. *Int J Behav Med.* 2018 Dec;25(6):682-692. doi: 10.1007/s12529-018-9744-x.