

Sport mit und ohne Ernährungsumstellung bei postmenopausalen Frauen

Datum: 08.08.2025

Original Titel:

Effect of home-based exercise with or without a Mediterranean-style diet on adiposity markers in postmenopausal women: A randomized-control trial

Kurz & fundiert

- Häufig Gewichtszunahme und abdominale Adipositas nach den Wechseljahren
- Randomisierte, kontrollierte Studie aus Großbritannien
- Intervalltraining zu Hause ohne Geräte mit oder ohne mediterrane Ernährung
- Untersuchung von Adipositasmarkern bei postmenopausalen Frauen
- Intervalltraining wirkt unabhängig von Ernährungsumstellung

MedWiss - Eine aktuelle Studie untersuchte die Wirkung eines 8-wöchigen Intervalltrainings mit oder ohne mediterrane Ernährung auf Adipositas-Marker bei inaktiven, postmenopausalen Frauen mit Übergewicht oder Adipositas. Die Studienergebnisse deuten darauf hin, dass Intervalltraining unabhängig von Ernährungsänderungen das Körpergewicht von übergewichtigen Frauen nach den Wechseljahren verbessern kann.

Mit zunehmendem Alter und Östrogenmangel werden postmenopausale Frauen anfälliger für abdominale Adipositas und das Auftreten kardiometabolischer Erkrankungen. Es gibt bislang nur unzureichende Evidenz über die Auswirkungen von Lebensstilinterventionen auf Adipositasmarker bei betroffenen postmenopausalen Frauen.

Das Ziel einer aktuellen Studie war es, die Auswirkungen eines 8-wöchigen Intervalltrainings zu Hause ohne Geräte mit oder ohne mediterrane Ernährung (MD) auf Adipositasmarker bei körperlich inaktiven postmenopausalen Frauen mit Übergewicht/Adipositas zu untersuchen.

Intervalltraining bei postmenopausalen Frauen mit Übergewicht?

Insgesamt 30 postmenopausale Frauen ($56,7 \pm 3,9$ Jahre; BMI: $30,5 \pm 5,2$ kg/m²) wurden nach dem Zufallsprinzip 3 Gruppen zugewiesen:

- Training (EX) 3-mal wöchentlich
- Training (EX) + mediterrane Ernährung (MD)
- Kontrollgruppe

Der viszerale Adipositasindex (VAI), Körpergewicht, BMI, Taillen- und Hüftumfang, viszerales Fettgewebe, Gesamtkörperfettanteil, Leptin und Adiponektin wurden vor und nach der 8-wöchigen Intervention bestimmt.

Vergleich von Training allein vs. Training plus mediterrane Ernährung

Es gab keinen signifikanten Effekt zwischen den Gruppen in Hinblick auf den viszeralen Adipositasindex. Im Vergleich zur Kontrollgruppe ohne Sport wurde eine signifikante Reduktion von Gewicht, BMI und Taillenumfang sowohl bei Intervalltraining allein als auch kombiniert mit mediterraner Ernährung beobachtet ($p < 0,05$). Leptin und Adiponektin blieben in allen Gruppen unverändert ($p > 0,05$). Die Adhärenzraten lagen bei 85 % in der Intervalltrainingsgruppe, kombiniert mit mediterraner Ernährung sogar bei 96 %. Zudem hielten sich 80 % der Teilnehmerinnen optimal an die Ernährungsvorgaben zur mediterranen Ernährung.

Gewichtsreduktion mit Intervalltraining machbar

Die Autoren kommen zu dem Fazit, dass ein Intervalltraining mit oder ohne Ernährungsumstellung zur Gewichtsreduktion bei übergewichtigen oder adipösen Frauen nach den Wechseljahren beitragen kann.

Referenzen:

Tan A, Dunseath G, Thomas RL, Prior SL, Bracken RM, Churm R. Effect of home-based exercise with or without a Mediterranean-style diet on adiposity markers in postmenopausal women: A randomized-control trial. *Physiol Rep.* 2025 Feb;13(3):e70239. doi: 10.14814/phy2.70239. PMID: 39921234; PMCID: PMC11805804.