

Tägliches Wiegen macht schlank

Datum: 04.01.2022

Original Titel:

Daily Self-Weighing to Prevent Holiday-Associated Weight Gain in Adults

MedWiss - Die Ergebnisse dieser Studie aus den USA zeigen, dass tägliches Wiegen mit einer smarten Waage eine Gewichtszunahme verhindern könnte - und zwar in der Weihnachtszeit, also einer Zeit, in der es besonders schwerfällt, nicht zuzunehmen.

Studien zeigen, dass regelmäßiges Wiegen nützlich sein könnte, um nicht zuzunehmen. Denn derjenige, der sein Gewicht kennt, kann rechtzeitig gegensteuern, wenn das Gewicht ansteigt. Menschen unterschätzen zudem oftmals, wenn sie zu viel gegessen haben, sodass eine Kontrolle durch das regelmäßige Wiegen helfen kann.

Hilft tägliches Wiegen dabei, in der Weihnachtszeit nicht zuzunehmen?

Wissenschaftler aus den USA untersuchten mit ihrer Studie, ob tägliches Wiegen in der Weihnachtszeit vor einer Gewichtszunahme schützt. Sie gewannen 111 Personen für ihre Studie, von denen sie die Hälfte mit einer smarten Waage ausstatteten. Eine smarte Waage ist mit dem Internet verbunden. Sie protokolliert alle Daten in einer App und ermöglicht, den Verlauf vom Gewicht grafisch festzuhalten. Personen, denen die smarte Waage zur Verfügung gestellt wurde, sollten sich von Thanksgiving (amerikanisches Fest, welches Ende November gefeiert wird) bis zu Beginn des neuen Jahres täglich wiegen und darauf achten, dass das Gewicht nicht über ihr Ausgangsgewicht ansteigt. Die andere Hälfte der Personen fungierte als Kontrollgruppe.

Keine Gewichtszunahme bei den Personen, die sich täglich auf die Waage stellten

Die Ergebnisse zeigten Folgendes: die Personen, die sich täglich wogen, nahmen von Thanksgiving bis zum Beginn des neuen Jahres nicht zu. Analysierte man die Personen getrennt danach, je nachdem ob sie bei Beginn der Studie normal- oder übergewichtig waren, zeigte sich, dass Personen, die bei Beginn der Studie übergewichtig waren, mithilfe vom täglichen Wiegen sogar abnahmen (-1,46 kg). Personen, die bei Studienbeginn ein normales Gewicht hatten, hielten dieses normale Gewicht bei.

Deutlicher Anstieg vom Gewicht bei den Personen, die nicht dazu angeleitet wurden, sich täglich zu wiegen

Bei den Personen aus der Kontrollgruppe entwickelte sich das Gewicht anders: sie nahmen in der gleichen Zeit im Schnitt 2,65 kg zu. Dabei unterschied sich die Gewichtszunahme nicht, je nachdem ob die Personen bei Beginn der Studie normal- oder übergewichtig waren.

14 Wochen nach Neujahr analysierten die Wissenschaftler alle Personen erneut. Die Personen aus der Kontrollgruppe hatten einen Teil der Extrakilos aus der Weihnachtszeit wieder abgenommen. Allerdings waren sie im Schnitt immer noch 1,51 kg schwerer als an Thanksgiving, als die Studie

gestartet wurde.

Tägliches Wiegen mithilfe einer smarten Waage half in dieser Studie Personen dabei, in der Weihnachtszeit kein Gewicht zuzunehmen. Besonders übergewichtige Personen profitierten davon, sich täglich auf die Waage zu stellen: sie nahmen mithilfe vom täglichen Wiegen in der Weihnachtszeit sogar ab.

Referenzen:

Sepideh Kaviani, Michelle vanDellen, Jamie A. Cooper. Daily Self-Weighing to Prevent Holiday-Associated Weight Gain in Adults. *Obesity*, Vol. 27, No. 6, June 2019