

Viel körperliche Aktivität nach einer Magenverkleinerung steigert Chance auf hohen Gewichtsverlust

Datum: 14.12.2018

Original Titel:

Associations of dietitian follow-up counselling visits and physical exercise with weight loss one year after sleeve gastrectomy

MedWiss - In der Nachsorge von adipösen Personen mit einem Schlauchmagen steigerte eine Beratung durch eine Ernährungsfachkraft die sportliche Aktivität der Personen. Dies minderte Schmerzen und Unwohlsein der Patienten und vergrößerte die Chance auf einen hohen Gewichtsverlust.

Durch einen Schlauchmagen können stark adipöse Personen einen deutlichen Gewichtsverlust erzielen. Nach einem solchen Eingriff sollten die Personen im Rahmen der Nachsorge weiterhin eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung anstreben, um den erreichten Gewichtsverlust auf Dauer aufrechterhalten zu können. Forscher aus Israel führten nun eine Studie mit Personen durch, deren Magen im Rahmen einer Operation verkleinert wurde. Mit der Studie wollten die Forscher herauszufinden, ob sich die regelmäßige Teilnahme an Beratungen durch eine Ernährungsfachkraft und vermehrte körperliche Aktivität günstig auf die Gewichtsverluste der Patienten auswirkte.

Nach einer Magenverkleinerung ist eine professionelle Nachsorge wichtig

Von 241 adipösen Personen, die im Jahr 2012 einen Schlauchmagen erhalten hatten, nahmen 184 Personen (76,3 %) 1 Jahr später an einem Telefoninterview teil, bei dem erfasst wurde, wie häufig die Personen an den Beratungen durch die Ernährungsfachkraft teilnahmen.

Personen, die häufiger an der Nachsorge teilnahmen, ging es besser

Die Personen hatten im Durchschnitt 31 ± 6 % ihres Körpergewichts verloren. Im Jahr nach der Operation nahmen die Personen an durchschnittlich 4,6 Beratungen durch die Ernährungsfachkraft teil. Bei Personen, die an mindestens 3 Sitzungen teilnahmen, konnte die körperliche Aktivität um 15 % gesteigert werden. Nahmen die Personen an weniger als 3 Sitzungen teil, stieg die körperliche Aktivität um 5 % an. Die körperlich aktiven Patienten berichteten in der Folge von weniger Schmerzen und Unwohlsein. Körperlich aktiv zu sein erhöhte darüber hinaus die Chance der Personen, zu den erfolgreichereren Abnehmern zu gehören.

Personen, die nach der Schlauchmagen-Operation häufiger an den Beratungen durch die Ernährungsfachkraft teilnahmen, gehörten auch zu den sportlich aktiveren Personen. Die sportliche Aktivität wirkte sich günstig auf Schmerzen und Unwohlsein aus und steigerte die Chance auf sehr gute Erfolge beim Gewichtsverlust.

Referenzen:

Kessler Y, Olmer L, Raziell A, Goitein D, Dankner R. Associations of dietitian follow-up counselling visits and physical exercise with weight loss one year after sleeve gastrectomy. *Eat Weight Disord.* 2018 Jul 10. doi: 10.1007/s40519-018-0531-0. [Epub ahead of print]