

Welche Strategien haben Menschen, die langfristig erfolgreich abnehmen?

Datum: 23.07.2018

Original Titel:

The complexity of self-regulating food intake in weight loss maintenance. A qualitative study among short- and long-term weight loss maintainers

Diese Studie beschäftigte sich mit Strategien, die Personen, die langfristig erfolgreich Gewicht abnehmen konnten, anwenden. Als eine wichtige Strategie stellte sich routinemäßiges Verhalten heraus, dass Freiraum für Flexibilität ließ und Selbstkontrolle beim Einkauf von Lebensmitteln und beim Essen im Rahmen von sozialen Anlässen ermöglichte.

Zahlreiche Studien bestätigen, wie schwer es ist, einen einmal erreichten Diäterfolg aufrechtzuerhalten. Während einer Diät kann der Körper erstaunlich gut auf Ressourcen verzichten und auf Sparflamme schalten, was eine Gewichtszunahme nach Ende der Diät sehr wahrscheinlich macht. Bisher gibt es noch viel zu wenige Studien, die sich mit den Strategien jener Personen, beschäftigen, die es dennoch geschafft haben, Gewicht zu verlieren und diesen Gewichtsverlust auch dauerhaft zu halten.

Strategien zur Selbstregulation und Selbstwirksamkeit unter der Lupe

Diese Lücke versuchten Forscher aus Dänemark und Großbritannien nun mit ihrer Studie zu schließen. Sie untersuchten Strategien, die Personen nach einer Diät zur eigenen Regulation (Selbstregulation) der Nahrungsaufnahme und zur Selbstwirksamkeit (= Überzeugung in eigene Fähigkeiten) anwendeten. Die Forscher betrachteten dabei die Strategien von Personen, die einen Gewichtsverlust auf lange Dauer (= länger als 1 Jahr lang) aufrechterhalten konnten mit den Strategien von Personen, die dies nur kurzfristig (= weniger als 1 Jahr lang) geschafft hatten.

Routinemäßiges Verhalten als Schlüssel zum Erfolg

Aus beiden Gruppen standen jeweils 9 Personen zur Verfügung, mit denen umfangreiche Interviews geführt wurden. Die Auswertung der Interviews deckte deutliche Unterschiede zwischen den langfristig erfolgreichen und nur kurzfristig erfolgreichen Personen im Hinblick auf Strategien zur Selbstregulation und Selbstwirksamkeit auf. Langfristig erfolgreiche Personen hatten sich bestimmte Routinen angewöhnt, die ihnen mehr Flexibilität erlaubten und ihre Selbstkontrolle bei Themen wie Lebensmitteleinkauf und -aufbewahrung sowie bei Essen im Rahmen von sozialen Anlässen stärkten. Nur kurzfristig erfolgreiche Personen hingegen fokussierten sich mehr darauf, bestimmtes Verhalten zu vermeiden und waren weniger flexibel. Zudem planten sie viele Handlungen sehr detailliert.

Die Studie ermöglichte einen Einblick in Verhaltensweisen von Personen, die es langfristig geschafft haben, einen einmal erreichten Gewichtsverlust aufrechtzuhalten. Eine wichtige Strategie für einen

langfristigen Erfolg könnte routinemäßiges Verhalten sein, welches Freiraum für Flexibilität schafft und zum anderen Selbstkontrolle beim Einkauf von Lebensmitteln und deren Aufbewahrung im Haushalt ermöglicht. Routine kann es auch erleichtern, Essen bei sozialen Anlässen erfolgreich zu meistern.

Referenzen:

Pedersen S, Sniehotta FF, Sainsbury K, Evans EH, Marques MM, Stubbs RJ, Heitmann BL, Lähteenmäki L. The complexity of self-regulating food intake in weight loss maintenance. A qualitative study among short- and long-term weight loss maintainers. *Soc Sci Med.* 2018 Jul;208:18-24. doi: 10.1016/j.socscimed.2018.05.016. Epub 2018 May 6.