

# So hält der Abspeck-Erfolg länger an

*Ernährungsmedizin* -- Autor: C. Holzapfel

Vielen Menschen fällt es schwer, nach einer erfolgreichen Gewichtsabnahme das reduzierte Körpergewicht langfristig zu halten. Eine große Übersichtsarbeit zeigt nun Wege zum Erfolg auf.

**Quelle:** Paixão C, Dias CM, Jorge R et al. Successful weight loss maintenance: a systematic review of weight control registries. *Obes Rev.* 2020;21:e13003

**Individuell gilt: Was bei der Gewichtsreduktion hilft, sollte auch bei der Erhaltung funktionieren.**

Ausgewertet wurden 52 Studien, in denen Daten aus Gewichtskontrollregistern aus den USA, Portugal, Deutschland, Finnland und Griechenland ausgewertet wurden. Aufgenommen wurden Personen mit einem BMI zwischen 25 und 30 kg/m<sup>2</sup>, die in der Vergangenheit einen maximalen BMI zwischen 32 und 36 kg/m<sup>2</sup> gehabt hatten. Die Gewichtsreduktion lag zwischen 15 und 32 kg. Eine erfolgreiche Gewichtsreduktion konnte in 61–88% der Fälle verzeichnet werden, wobei der Erfolg nicht einheitlich definiert war.

Insgesamt wurden 51 Strategien zum Erhalt einer Gewichtsreduktion identifiziert. Einige wurden besonders häufig behandelt: gesunde Lebensmittel zu Hause haben, regelmäßig frühstücken, mehr Gemüse und Ballaststoffe konsumieren, weniger Zucker und fettreiche Lebensmittel konsumieren, bestimmte Lebensmittel vermeiden, den Fettgehalt der Mahlzeiten reduzieren sowie eine regelmäßige Mahlzeitenfrequenz. Der gewichtigste positive Einflussfaktor hinsichtlich des Erhalts einer Gewichtsreduktion war eine erhöhte körperliche Aktivität.



## MMW-Kommentar

Die in den Gewichtskontrollregistern gesammelten Daten stellen eine wertvolle Basis dar, um Prädiktoren für ein erfolgreiches Gewichtsmanagement zu benennen – auch wenn die Methodik nicht homogen ist. Es zeigt sich aber ein breites Spektrum an individuellen Ansätzen, die zu einer dauerhaften Gewichtsstabilisierung führen. Das heißt: Es gibt keine Patentlösung nach dem Motto „one size fits all“.

Die Autoren erwähnen, dass sich die Schlüsselparameter zwischen Gewichtsreduktion und -erhaltung kaum unterscheiden. Es liegt nahe, dass die Betroffenen erfolgreiche Elemente der Gewichtsreduktion auch in der Zeit danach weiter umsetzen können. V. a. Maßnahmen zur dauerhaften Kalorienreduktion sowie die Steigerung der körperlichen Aktivität stabilisieren erfolgreich das Gewicht.

Hier steht eine Anzeige.

 Springer