Diäten

45– Welche Gewichtsreduktionsmaßnahmen sind empfehlenswert?

49 – Warum Diäten so oft scheitern

Prof. Dr. med. Hans Hauner

Direktor des Else-Kröner-Fresenius-Zentrum für Ernährungsmedizin der TU München

Langzeiterfolge meist enttäuschend

Über Sinn und Unsinn von Diäten

— Alle Jahre wieder beginnt im Frühjahr der Diätenwahn. Diesen Eindruck gewinnt man unweigerlich, wenn man sich in der Medienwelt umsieht. Es gilt dann den in den Wintermonaten angesammelten „Speck“ bzw. das „Hüftgold“ wieder loszuwerden und sich optisch auf die Freiluftsaison vorzubereiten. Dahinter steckt inzwischen auch eine gewaltige Diätindustrie, die von diesem Ritual lebt und es dementsprechend fördert.

Dieses Konzept mag bei Leuten mit ein paar Kilos zu viel in den „Problemzonen“ akzeptabel sein. Doch eignet es sich auch für Menschen mit Adipositas und Begleiterkrankungen? Die Frage muss eindeutig mit nein beantwortet werden. Diäten sind immer zeitlich begrenzte Aktivitäten, bei denen vielleicht ein schneller Anfangserfolg möglich ist. Dieser verflüchtigt sich aber so gut wie immer, wenn die Diät beendet ist und man zu vorherigen Essgewohnheiten zurückkehrt.

Wenn es um Gewichtsreduktion und -management bei Adipositas geht, sind solche Diäten kontraproduktiv. Bei Adipositas handelt es sich um eine chronische Erkrankung, die eine langfristige Ernährungsumstellung erfordert. Eine kurzfristige Energiebegrenzung im Rahmen einer Diät kann zwar ein initialer Schritt sein, diesem muss aber der weitaus mühsamere Schritt einer dauerhaften Ernährungsumstellung folgen. Wie schwierig dies in der Praxis ist, zeigen nicht zuletzt die eher enttäuschenden Langzeitergebnisse von etablierten Gewichtsreduktionsprogrammen [1].

Das Hauptproblem bei der Adipositas-therapie ist somit, die Gewichtsreduktion zu erhalten. Im Beitrag von T. Ellrott wird ausgeführt, dass es starke biologische Kräfte gibt, die ein rasches Wiedererreichen des Ausgangsgewichts anstreben. Daneben sind die gelernten Essgewohnheiten und

Vorlieben so stark fixiert, dass es erheblicher Disziplin und externer Unterstützung bedarf, um diese Essgewohnheiten langfristig und stabil zu verändern. Diese Information soll niemanden demotivieren, sondern eine realistische Einschätzung der Problemstellung ermöglichen und klar machen, dass eine gute Planung und Strategie für den Therapieerfolg essenziell ist.

Eine zentrale ursächliche Rolle spielen die „adipogenen“ Lebensbedingungen in unserer Gesellschaft [2]. Die heute agierenden Marktkräfte sprechen geschickt unsere Instinkte an und bedienen sich vielerlei Tricks, um Menschen zu einem gesundheitsschädlichen Verhalten zu verführen. Immer mehr Fastfood-Stationen (Hamburgerketten, Imbissbuden, Backstuben, Metzgereien etc.) mit der ständigen Präsentation schmackhafter Speisen stellen eine mächtige Verlockung dar, der sich viele Menschen nicht widersetzen können. Die meisten haben heute enorme Schwierigkeiten, mit dem Überfluss klarzukommen. Bei diesen allgegenwärtigen Verlockungen ist es nicht verwunderlich, wenn selbst gut strukturierte und intensive Programme beim einzelnen Patienten nur wenig bewirken können, und die Effekte kaum nachhaltig sind.

Als wirksamste Maßnahme zur Eindämmung der Adipositas gilt daher die Veränderung der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, was aber bisher in Deutschland nicht einmal ansatzweise gelungen ist. Bis dahin verbleibt es Aufgabe des Arztes, seine Patienten bei der Auswahl eines geeigneten Gewichtsreduktionsprogramms gut zu beraten und ihn vor den vielen wirkungslosen, kostspieligen und möglicherweise gefährlichen Diäten zu warnen.

Literatur

1. Holzapfel C, Hauner H. Gewichtserhaltung nach Gewichtsabnahme – wie der Körper sein Gewicht verteidigt. Dtsch Med Wochenschr 2011; 136: 89–94
2. Swinburn B, Sacks G, Hall KD et al. The global obesity pandemic: shaped by global drivers and local environments. Lancet 2011; 378: 804–14