KRITISCH GELESEN

Aktuelle Studien – referiert und kommentiert von Experten

**Prof. Dr. med.
H. S. Füeßl**
Privatpraxis für
Integrative
Innere Medizin,
München

**Dr. rer. nat.
C. Holzapfel**
Institut für
Ernährungsmedizin,
Klinikum rechts der Isar,
München

**Prof. Dr. rer. med.
S. Slinger**
Institut für Medizinische
Biometrie, Epidemiologie
und Informatik,
Universität Mainz

**PD Dr. med. C. H.
Waggershauser**
Internistische
Klinik Dr. Müller,
München

Abspeck-Programm sollte lang dauern

Eine Lebensstilintervention kann die Basis für eine nachhaltige Gewichtsreduktion legen. Laut einer Studie sollte man dabei Programme bevorzugen, die über längere Zeit laufen.

— Für die randomisierte, kontrollierte Studie wurden 1.267 Erwachsene mit einem BMI ≥ 28 kg/m² über Hausarztpraxen rekrutiert. Eine Gruppe erhielt nur eine kurze Intervention sowie Material zur Selbsthilfe, zwei weitere Gruppen nahmen für 12 bzw. 52 Wochen am Gewichtsreduktionsprogramm „Weight Watchers“ teil. 65% der Teilnehmer konnten nach 12 Monaten untersucht werden, 68% nach 24 Monaten.

Nach einem Jahr lag die mittlere Gewichtsreduktion in der Selbsthilfegruppe bei 3,26 kg, beim 12-Wochen-Programm bei 4,75 kg und beim 52-Wochen-Programm bei 6,76 kg. Das länger laufende Programm war dabei signifikant effektiver als das kürzere. Der Vorteil war auch nach zwei Jahren noch erkennbar.

Das 52-Wochen-Programm war pro Kilogramm Gewichtsreduktion teurer als das kürzere Programm – allerdings zeigte eine Modellrechnung auf lange Sicht eine höhere Kosteneffizienz.

■ Ahern AL et al. Extended and standard duration weight-loss programme referrals for adults in primary care (WRAP): a randomised controlled trial. *Lancet*. 2017;389:2214–25

KOMMENTAR

Gewichtsreduktionsstudien untersuchen in der Regel unterschiedliche Ansätze – hier lag der Fokus dagegen auf der Dauer der Intervention. Diese Fragestellung ist vor allem im Hinblick auf die Diskussion der Kostenübernahme einer Adipositas therapie durch die Kassen interessant. Eine längere Intervention führt offenbar zu einem größeren nachhaltigen Gewichtserfolg. Die Studie besticht durch ihre große Fallzahl sowie das 2-Jahres-Follow-Up. Die erzielte moderate Gewichtsreduktion nach 12 und 24 Monaten ist mit jener bei anderen Lebensstilinterventionsprogrammen vergleichbar. Die Rekrutierung der Studienteilnehmer erfolgte über die Hausarztpraxen. Eine Kooperation zwischen kommerziellen Lebensstilprogramm Anbietern und Hausärzten ist ein vielversprechendes Modell, um die Patienten beim Gewichts-

management zu unterstützen. Das hier zum Einsatz gekommene kommerzielle Programm wird auch in den Leitlinien der Deutschen Adipositas Gesellschaft zur Gewichtsreduktion empfohlen. Es ist allerdings darauf hinzuweisen, dass die meisten gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für diese Intervention nicht bezuschussen. In der Studie war die Intervention kostenfrei.

Dr. rer. nat. C. Holzapfel

Je länger sie unter Kontrolle systematisch abnehmen, desto besser die Ergebnisse.