

Gruppendruck und gesunde Gratis-Mahlzeiten motivieren zum Abnehmen

Ernährungsmedizin -- Autor: Peter E. H. Schwarz

In einer kleinen, aber sehr effektiven Studie zeigten ecuadorianische Forscher, dass man viel erreichen kann, wenn man übergewichtige Arbeitskolleginnen und -kollegen gemeinsam beim Abspecken unterstützt. Die sich entfaltende Gruppendynamik hilft dabei ebenso wie andere einfache Maßnahmen.

Allgemein- und Familienärzte boten im Kollegium einer Universität in Quito eine modifizierte Variante des Diabetes-Präventionsprogramms der US-amerikanischen Centers für Disease Control und Prevention an. 33 Mitarbeiter der Uni mit Prädiabetes nahmen teil – fast alle Angefragten (97,8%). Im Schnitt waren sie 52 Jahre alt und hatten einen BMI von 27,6 kg/m². Der HbA_{1c}-Wert lag initial bei durchschnittlich 6,2%.

Im Rahmen des Programms konnten die Teilnehmer 16 Schulungsstunden innerhalb von sechs Monaten wahrnehmen. Der Fokus lag dabei auf einer Reduktion des Fettkonsums und dem Erreichen von mindestens 150 Minuten körperlicher Aktivität pro Woche. Außerdem gab es ein kostenloses Mittagessen. Als Ziele wurden die Reduktion von HbA_{1c}-Wert und Gewicht, die Steigerung der körperlichen Aktivität und die Vermeidung eines Typ-2-Diabetes dokumentiert.

Erreicht wurde eine durchschnittliche Gewichtsreduktion von 3,4 kg (3,6%), 75% der Teilnehmer nahmen ab und steigerten ihre körperliche Aktivität deutlich über 150 Minuten pro Woche.

MMW-Kommentar

Eine kleine Studie, aber sehr effektiv. Das Interventionsprogramm hatte zwei wesentliche Stärken: Erstens fand es am Arbeitsplatz mit Arbeitgeber-Unterstützung und in der Arbeitszeit statt, zweitens erhielten die Teilnehmer ein Gratis-Mittagessen.

So banal das klingt: Die Tatsache, dass sich die Teilnehmer sechs Monate lang zu einem kostenfreien Mittagessen trafen, war der entscheidende Trigger für die Adhärenz und die Wirksamkeit. Die Kolleginnen und Kollegen tauschten sich über ihre Erfahrungen aus und bekamen so mehr als „nur“ ein gesünderes Mittagessen. Der Kostenaufwand war dabei minimal. Der HbA_{1c}-Wert sank im Rahmen der Studie von 6,2% auf 5,31%, was in erster Linie durch



Problem: Einsamer Schreibtisch-Lunch.

Quelle: Alvear Durán S, Sanchez-Del-Hierro G, Gomez-Correa D et al. A pilot of a modified diabetes prevention program in Quito, Ecuador. *J Osteopath Med.* 2021;121:905–11

die gesteigerte körperliche Aktivität erreicht werden konnte. Dieses Beispiel zeigt, wie effektiv Diabetesprävention am Arbeitsplatz sein kann und wie banal manchmal Adhärenz-steigernden Faktoren wie ein kostenfreies Mittagessen sein können. ■

Hier steht eine Anzeige.

 Springer