

## PRESSEMITTEILUNG

# Schnell abspecken hält länger

### Neue Studie empfiehlt schnelles Abnehmen für nachhaltigen Erfolg

New York/Heidelberg, 6. Mai 2010

Falls Sie bisher annahmen, ein langsamer und gleichmäßiger Gewichtsverlust sei die beste Methode um langfristig abzuspecken, sollten Sie noch einmal darüber nachdenken. Eine neue Studie von Lisa Nackers und ihren Kollegen von der University of Florida in den USA bestätigt, dass nicht das langsame, sondern das rasche Abnehmen in der Anfangsphase einer Diät der Schlüssel zu einer dauerhaften Gewichtsreduktion ist. Ihre Forschungsergebnisse<sup>1</sup> erscheinen online im Fachjournal *International Journal of Behavioral Medicine* von Springer.

Die Gewichtsabnahme bei übergewichtigen Personen wird als erfolgreich bezeichnet, wenn sie zehn Prozent oder mehr des anfänglichen Körpergewichts beträgt und dies über einen Zeitraum von mindestens einem Jahr gehalten werden kann. Allerdings ist noch nicht erwiesen, ob rasches oder langsames Abnehmen die beste Methode für die langfristige Gewichtskontrolle bei übergewichtigen Patienten ist. Einerseits gibt es Beweise dafür, dass anfänglich langsames Abnehmen zu weiterem Gewichtsverlust führt, einen Jojo-Effekt verhindert und gleichzeitig den Gewichtsverlust langfristig erhält. Andererseits konnte allerdings auch gezeigt werden, dass bei anfänglich größerem Gewichtsverlust, auch die insgesamt beobachtete langfristige Gewichtsabnahme größer ist.

In der wissenschaftlichen Studie untersuchen Lisa Nackers und ihre Kollegen den Zusammenhang zwischen anfänglichem Diäterfolg und langfristigem Halten des Gewichts. Dabei wurde insbesondere beurteilt, ob anfänglich langsames Abnehmen im Hinblick auf dauerhaften Gewichtserhalt erfolgreicher ist als ein anfänglich rasches Abnehmen.

Die Autoren analysierten die Daten von 262 übergewichtigen Frauen mittleren Alters, die an der TOURS-Studie zur *Behandlung von Fettleibigkeit in ländlichen Gebieten (Treatment of Obesity in Underserved Rural Settings)* teilnahmen. Die Frauen nahmen an einem sechsmonatigen Lifestyle-Programm teil, das sie dabei unterstützte, weniger Kalorien zu sich zu nehmen und sich körperlich mehr zu betätigen, um einen durchschnittlichen Gewichtsverlust von 0,45 Kilo pro Woche zu erreichen. Anschließend wurden sie ein weiteres Jahr lang durch ein erweitertes Betreuungsprogramm unterstützt, bei dem sie zweimal im Monat durch Gruppensitzungen, Telefonanrufe oder durch Newsletter angesprochen wurden.

Lisa Nackers und ihr Team teilten die Frauen entsprechend ihres Gewichtsverlustes während des ersten Monats der Maßnahme in drei Gruppen ein. In diesem ersten Monat verloren die Frauen in der *schnellen Gruppe* 0,68 kg pro Woche, in der *mittleren Gruppe* zwischen 0,23 und 0,68 kg pro Woche und die Frauen in der *langsamen Gruppe* verloren weniger als 0,23 kg pro Woche. Anschließend untersuchten die Autoren den Gewichtsverlust der Frauen nach 6 bis 18 Monaten sowie jede erneute Zunahme.

Die Wissenschaftler fanden heraus, dass eine anfänglich rasche Gewichtsabnahme langfristige Vorteile hat. Frauen mit raschem Gewichtsverlust nahmen insgesamt mehr ab, behielten ihr erreichtes Gewicht für längere Zeit bei und hatten gegenüber langsam abnehmenden Personen kein erhöhtes Risiko wieder zuzunehmen. Die Frauen aus der *schnellen Gruppe* erreichten die klinisch relevanten zehn Prozent Gewichtsverlust nach 18 Monaten fünfmal häufiger als die Frauen aus der *langsamen Gruppe*. Die Teilnehmerinnen aus der *mittleren Gruppe* erreichten diesen wichtigen Wert fast dreimal häufiger als die Frauen aus der *langsamen Gruppe*.

Die Autoren kommen daher zu folgendem Schluss: „Wenn es um Lifestyle-Behandlungen geht, liefert unsere wissenschaftliche Studie weitere Beweise dafür, dass anfänglich rasches Abnehmen und damit eine größere kurzfristige Gewichtsabnahme nicht zu einer erhöhten Anfälligkeit für erneutes Zunehmen führt. Außerdem führt sie zu einem größeren Gewichtsverlust und insgesamt zu einem langfristigen Erfolg bei der Gewichtskontrolle. Wir empfehlen, dass innerhalb von Lifestyle-Programmen zur Gewichtskontrolle ein wesentlicher Fokus darauf liegen sollte, in den ersten Wochen der Behandlung große und nicht kleine Verhaltensänderungen anzustreben.

Referenz:

Nackers LM et al (2010). The association between rate of initial weight loss and long-term success in obesity treatment: does slow and steady win the race? *International Journal of Behavioral Medicine* DOI 10.1007/s12529-010-9092-y

**Der Volltext-Artikel ist für Journalisten als PDF-Datei verfügbar.**

Kontakt: Renate Bayaz, Springer, Tel.: +49-6221-487-8531, E-Mail [renate.bayaz@springer.com](mailto:renate.bayaz@springer.com)