

Was ist wichtig, um einen Diäterfolg aufrechtzuerhalten?

Datum: 22.07.2021

Original Titel:

Features and Trajectories of Eating Behavior in Weight-Loss Maintenance: Results from the German Weight Control Registry

DGP - Eine Analyse der Daten des Deutschen Gewichtskontrollregister zeigte, dass ein gewisses Maß an gezügeltem Essen vermutlich wichtig ist, um Gewicht abzunehmen und den Diäterfolg zu halten. Ein größerer Hang zu emotionalem oder externalem Essen hingegen könnte eine erneute Zunahme von Gewicht begünstigen.

Es ist unumstritten eine Herausforderung, nach einem Gewichtsverlust das einmal abgenommene Gewicht nicht wieder zuzunehmen. Die Forschung auf diesem Thema steht noch vor vielen Fragen. In Deutschland sucht das Deutsche Gewichtskontrollregister nach Antworten dazu, wie ein Gewichtsverlust langfristig aufrechterhalten kann. **Gezügeltes und enthemmtes Essen sind wichtige Determinanten des Essverhaltens** In einer aktuellen Studie beschäftigten sich Wissenschaftler nun mit den Auswirkungen von gezügeltem und enthemmten Essen auf die langfristige Aufrechterhaltung eines Gewichtsverlusts. Beim gezügelten Essen handelt es sich um ein Verhaltensmuster, bei dem die Nahrungsaufnahme bewusst eingeschränkt wird. Die Entscheidung darüber, wann oder was gegessen wird, beruht nicht mehr auf dem Hunger- oder Sättigungsgefühl, sondern erfolgt durch gedankliche Kontrolle. Wenn hingegen enthemmt gegessen wird, ist dies gedankliche Kontrolle nicht mehr vorhanden – es wird dann oft mehr gegessen als üblich oder sogar übermäßig viel. Eine Enthemmung des Essens beruht meist auf emotionalem oder externalem Essen. Beim emotionalen Essen erfolgt das Essen aufgrund von bestimmten emotionalen Reizen oder Zuständen wie z. B. Ärger, Einsamkeit, aber auch Vergnügen. Externales Essen hingegen wird durch Reize aus der Umgebung gesteuert wie z. B. Geruch oder Anblick von Lebensmitteln. **Analyse von Personen mit stabilem oder nicht stabilem Gewicht** In der Studie wurden 440 Teilnehmer des Deutschen Gewichtskontrollregister untersucht, die alle erfolgreich Gewicht abgenommen und diesen Gewichtsverlust aufrechterhalten hatten. Alle Teilnehmer füllten einen Fragebogen aus, der das Ausmaß an gezügeltem, emotionalem und externalem Essen abfragte. Je nachdem, ob die Personen in den darauffolgenden 2 Jahren ihr Gewicht stabil gehalten hatten oder nicht, teilten die Wissenschaftler sie in zwei Gruppen auf. 280 Personen wiesen einen stabilen Gewichtsverlust auf und wurden Gruppe A zugeordnet. Bei den restlichen 160 Personen war das Gewicht nicht stabil – sie wurden der Gruppe B zugeordnet. Die Wissenschaftler untersuchten dann, ob sich die beiden Gruppen in ihrem Essverhalten unterschieden. Zum weiteren Vergleich wurde außerdem eine [Kontrollgruppe](#) aus der Allgemeinbevölkerung herangezogen. **Emotionales und externales Essen könnten Gewichtszunahme begünstigen** Die Auswertung zeigte, dass alle 440 Teilnehmer mit erfolgreichem Gewichtsverlust höhere Werte beim gezügeltem und emotionalem Essen als die [Kontrollgruppe](#) aus der Allgemeinbevölkerung aufwiesen. Personen aus Gruppe A wiesen bei Beginn der Studie allerdings weniger höhere Werte beim gezügelten, emotionalen und auch externen Essen auf als die Personen aus der Gruppe B. Im Laufe der 2 Jahre nahm das Ausmaß an gezügeltem Essen bei Personen aus den beiden Gruppen A und B ab. Es blieb aber immer noch höher als in der Allgemeinbevölkerung. Interessanterweise blieben die Werte für emotionales und externales Essen bei den Personen aus Gruppe A stabil. In Gruppe B nahmen sie hingegen zu. Die deutschen Wissenschaftler schlussfolgerten folgende 2 Sachen anhand dieser

Ergebnisse: zum einen schien ein gewisses Maß an gezügelm Essen notwendig zu sein, um eine Gewichtsabnahme und eine nachfolgende Aufrechterhaltung des Gewichtsverlusts zu erreichen. Höhere Werte beim emotionalen und externalen Essen hingegen schienen diesen Erfolgen entgegenzuwirken und eine Gewichtszunahme zu fördern.

Referenzen:

Neumann M, Holzapfel C, Müller A, Hilbert A, Crosby RD, de Zwaan M. Features and Trajectories of Eating Behavior in Weight-Loss Maintenance: Results from the German Weight Control Registry. Obesity (Silver Spring). 2018 Sep;26(9):1501-1508. doi: 10.1002/oby.22270.



MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“