

## Formula-Diät und Mahlzeitenersatz erhalten Diäterfolge

**Datum:** 22.03.2022

**Original Titel:**

Long-term weight-loss maintenance in obese patients with knee osteoarthritis: a randomized trial

**DGP - Studien belegen, dass nach einer erfolgreichen Gewichtsreduktion nur 10 % der Menschen ihren Gewichtsverlust nachhaltig aufrechterhalten können. Während sich viele Studien mit erfolgreichen Strategien zur Gewichtsabnahme beschäftigen, befassen sich weitaus weniger Untersuchungen mit Möglichkeiten, einen einmal erreichten Diäterfolg dauerhaft beizubehalten.**

Eine Studie unter Beteiligung von Forschern aus England und Dänemark untersuchte nun, welchen Effekt eine Formula-Diät mit niedrigem Kaloriengehalt auf die Gewichtserhaltung und die Anzahl von Behandlungen zum Knieersatz über eine Dauer von 3 Jahren hatte. Die in unregelmäßigen Abständen eingenommene Formula-Diät wurde dabei mit einem täglich zugeführten Mahlzeitenersatz verglichen. In die Studie wurden Patienten mit einem [Body Mass Index](#) (BMI) von  $\geq 30$  eingeschlossen, die älter als 50 Jahre alt waren und an Arthrose im Knie litten. Alle Patienten hatten zuvor an einer 68-wöchigen Lebensstilintervention teilgenommen, bei der sie im Durchschnitt 10,5 kg an Gewicht verloren hatten (dies entsprach 10 % des ursprünglichen Körpergewichts der Patienten). Die Patienten wurden für die 3-jährige Studie von den Forschern in 2 Gruppen aufgeteilt. Gruppe 1 erhielt alle 4 Monate für 5 Wochen lang die Formula-Diät mit niedrigem Kaloriengehalt. Patienten in Gruppe 2 hingegen erhielten 1- bis 2-mal täglich einen Mahlzeitenersatz. Von anfangs 153 Patienten beendeten 53 Personen in Gruppe 1 und 56 Personen in Gruppe 2 die Studie. Patienten in Gruppe 1 mit der Formula-Diät hatten nach 3 Jahren 0,68 kg zugenommen und Patienten in Gruppe 2 mit dem Mahlzeitenersatz 1,75 kg. Unterschiede in der Anzahl an Behandlungen mit Knieersatz existierten Gruppen nicht (8 Patienten in Gruppe 1, 12 Patienten in Gruppe 2).

Die Ergebnisse zeigen, dass es durch die Anwendung einer Formula-Diät mit niedrigem Kaloriengehalt oder einen täglich verwendeten Mahlzeitenersatz möglich war, einen Gewichtsverlust von 10 % des ursprünglichen Körpergewichts aufrechtzuerhalten. Diese Ergebnisse stimmen aufgrund pessimistischer Ergebnisse vorheriger Studien positiv und zeigen, dass Formula-Diät und Mahlzeitenersatz vielversprechende Möglichkeiten sind, um einen Diäterfolg aufrechtzuerhalten.

**Referenzen:**

Christensen P, Henriksen M, Bartels EM, Leeds AR, Meinert Larsen T, Gudbergesen H, Riecke BF, Astrup A, Heitmann BL, Boesen M, Christensen R, Bliddal H. Long-term weight-loss maintenance in obese patients with knee osteoarthritis: a randomized trial. *Am J Clin Nutr.* 2017 Sep;106(3):755-763. doi: 10.3945/ajcn.117.158543. Epub 2017 Jul 26.

# 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“