

Körperfett adé – wie geht's am besten?

Datum: 14.03.2023

Original Titel:

Effect of diet with or without exercise on abdominal fat in postmenopausal women - a randomised trial

DGP - Wissenschaftler aus den Niederlanden untersuchten, wie Frauen, die bereits ihre Wechseljahre erreicht haben, einen Gewichtsverlust von 6 % bis 7 % ihres Ausgangsgewichts realisieren können. Dies war durch Diät allein oder eine Kombination aus Diät und Bewegung möglich. Mit Blick auf das Körperfett zeigte sich, dass zwar das Fett unter der Haut, nicht aber das Fett, welches die inneren Organe umhüllt, deutlicher reduziert wurde, wenn die Frauen Diät und Bewegung kombinierten, statt nur Diät zu halten.

Viele Menschen versuchen abzunehmen, indem sie sich mehr bewegen und weniger essen. Mancher Sportmuffel versucht auch, nur durch weniger Essen abzunehmen. Was ist aus wissenschaftlicher Sicht besser fürs Abnehmen und speziell dafür, dass Körperfett zu reduzieren? Eine Kombination aus Sport und Diät? Oder reicht es auch, wenn man nur weniger isst?

Diese Frage versuchten Wissenschaftler aus den Niederlanden mit ihrer Studie zu beantworten. Die Wissenschaftler schlossen insgesamt 243 Frauen, die die Wechseljahre bereits erreicht hatten, in ihre Studie ein. Die Frauen wurden auf 3 verschiedene Gruppen aufgeteilt: eine [Kontrollgruppe](#) mit 48 Frauen, eine Diät-Gruppe mit 97 Frauen und eine Bewegung + Diät-Gruppe mit 98 Frauen.

Was hilft besser? Strenge Diät oder viel Sport und nur wenig Verzicht beim Essen?

Die Frauen der Diät-Gruppe hielten sich an eine kalorienreduzierte Diät. Die Frauen aus der Bewegung + Diät-Gruppe nahmen an einem intensiven Sportprogramm (4 Stunden pro Woche) teil und reduzierten ihre Kalorienzufuhr – allerdings in einem deutlich geringeren Ausmaß als die Frauen aus der Diät-Gruppe. Ziel beider dieser Interventionsgruppen war es, das Gewicht um 6 % bis 7 % zu reduzieren. Die Studie dauerte 16 Wochen lang an.

Ähnliche Erfolge bei beiden Interventionsgruppen

Am Ende der 16 Wochen zeigte sich, dass die Frauen ähnlich viel Gewicht abgenommen hatten. Bei den Frauen aus der Diät-Gruppe waren es 6,1 % des Ausgangsgewichts und bei den Frauen der Bewegung + Diät-Gruppe 6,9 % des Ausgangsgewichts. Im Vergleich zu der [Kontrollgruppe](#) reduzierten die Frauen der beiden Interventionsgruppen ihr Körperfett deutlich stärker. Und zwar zum einen das Fett, das die inneren Organe umhüllt (= intraabdominales Fett) und zum anderen das Fettgewebe unter der Haut (= subkutanes Fett). Die Diät-Gruppe minderte das intraabdominale Fett um 12 % und das subkutane Fett um 12,5 %. Die Bewegung + Diät-Gruppe reduzierte das intraabdominale Fett um 14,6 % und das subkutane Fett um 16 %. Das subkutane Fett konnte damit besonders deutlich in der Bewegung + Diät-Gruppe gesenkt werden – und auch stärker als in der

Diät-Gruppe. In Hinblick auf das intraabdominale Fett unterschieden sich die beiden Gruppen nicht. Besonders das intraabdominale Fett ist wichtig, wenn es darum geht, die gesundheitlichen Auswirkungen von übermäßigen Körperfett zu beurteilen. Denn zu viel Fett rund um die inneren Organe herum ist schädlich und sollte vermieden werden.

Die Ergebnisse dieser Studie zeigen, dass sowohl eine Diät allein als auch die Kombination aus Diät und Bewegung erfolgreich sind, um abzunehmen. Mit beiden Interventionen konnten Frauen, die bereits ihre Wechseljahre erreicht hatten, innerhalb von 16 Wochen einen Gewichtsverlust in Höhe von 6 % bis 7 % des Ausgangsgewichts realisieren. Betrachtet man die Auswirkungen auf das Körperfett, so zeigte sich, dass Frauen, die Bewegung und Diät kombinierten, besonders stark ihr subkutanes Fett mindern konnten. Hingegen waren die Änderungen des intraabdominalen Fetts bei beiden Gruppen vergleichbar.

Referenzen:

van Gemert WA, Peeters PH, May AM, Doornbos AJH, Elias SG, van der Palen J, Veldhuis W, Stapper M, Schuit JA, Monninkhof EM. Effect of diet with or without exercise on abdominal fat in postmenopausal women – a randomised trial. BMC Public Health. 2019 Feb 11;19(1):174. doi: 10.1186/s12889-019-6510-1.

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“