OPTIFAST-Programm beschert deutliche Diäterfolge

Datum: 25.10.2022

Original Titel:
Effectiveness of Total Meal Replacement Program (OPTIFAST Program) on Weight Loss: Results from the OPTIWIN Study

DGP – **Adipöse Personen, die an einem OPTIFAST-Programm teilnahmen und sämtliche Mahlzeiten am Tag durch kalorienarme OPTIFAST-Produkte, die aus Shakes, Riegel oder Suppen bestehen, ersetzten, nahmen in der Folge über eine Jahr lang deutlich mehr Gewicht ab als eine vergleichbare Diätgruppe, die eine normale Diät durchführte.**

Das OPTIFAST-Programm ist ein Abnehmprogramm für stark übergewichtige (adipöse) Erwachsene. Es gibt verschiedene Variationen des OPTIFAST-Programms – allen Programmen ist gemein, dass sie zu einer nachhaltigen Gewichtsreduktion und einer Veränderung der Lebensgewohnheiten beitragen sollen. Kernelement des OPTIFAST-Programms ist der Ersatz von Mahlzeiten durch spezielle OPTIFAST-Produkte, die aus Shakes, Riegel und Suppen bestehen. Alle Produkte sind kalorienarm und haben einen hohen Proteinanteil, um zu einer ausreichenden Sättigung beizutragen. In Deutschland wird das OPTIFAST-Programm an verschiedenen Therapiezentren angeboten (https://www.optifast.de/therapiezentren).

US-amerikanische Wissenschaftler nahmen das OPTIFAST-Programm wissenschaftlich unter die Lupe

Auch in den USA ist das OPTIFAST-Programm bekannt und hat viele Teilnehmer. Wissenschaftler aus verschiedenen US-amerikanischen Bundesstaaten analysierten nun die Wirksamkeit des OPTIFAST-Programms in einer Studie. Dazu verglichen die Wissenschaftler den Gewichtsverlust von Personen, die ein OPTIFAST-Programm mit komplettem Mahlzeitenersatz absolvierten mit dem Gewichtsverlust von Personen, die sich an einen Diätplan mit festen Lebensmitteln hielten.

Es nahmen 273 Personen an der Studie teil. 135 Personen folgten dem OPTIFAST-Programm und 138 Personen der Diät mit festen Lebensmitteln. Alle Personen waren erwachsen (18 bis 70 Jahre) und hatten einen BMI im Bereich von 30 bis 55. Die Personen hielten sich für 26 Wochen entweder an das OPTIFAST-Programm oder an die Diät mit festen Lebensmitteln – im Anschluss an die Diätphase folgte eine 26-wöchige Erhaltungsphase.

Größere Erfolge durch OPTIFAST-Diät als durch Diät mit festen Lebensmitteln

Die Ergebnisse zeigten, dass die OPTIFAST-Teilnehmer nach der 26-wöchigen Diätphase 12,4 % ihres Gewichts abgenommen hatten. Nach 52 Wochen betrug der Gewichtsverlust noch 10,5 % des Ausgangsgewichts. Die Teilnehmer der Diät mit den festen Lebensmitteln verloren in derselben Zeit weniger Gewicht – ihr Gewichtsverlust betrug nach 26 Wochen 6,0 % und nach 52 Wochen noch 5,5 % des Ausgangsgewichts. Neben dem größeren Gewichtsverlust erfreuten sich die OPTIFAST-Teilnehmer auch über einen größeren Verlust von Fettmasse.

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

Die Wissenschaftler resümierten anhand der gesehenen Ergebnisse, dass das OPTIFAST-Programm, bei dem Mahlzeiten komplett durch kalorienarme Shakes, Riegel oder Suppen ersetzt werden, zu einer größeren Gewichtsabnahme bei adipösen Personen führte als eine normale Diät mit festen Lebensmitteln.

Referenzen:

Ard JD, Lewis KH, Rothberg A, Auriemma A, Coburn SL, Cohen SS, Loper J, Matarese L, Pories WJ, Periman S. Effectiveness of Total Meal Replacement Program (OPTIFAST Program) on Weight Loss: Results from the OPTIWIN Study. Obesity (Silver Spring). 2018 Nov 13. doi: 10.1002/oby.22303. [Epub ahead of print]

DeutschesGesundheitsPortal

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

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“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom