

## Was erschwert das Abnehmen?

**Datum:** 07.03.2023

**Original Titel:**

Factors associated with early non-response within an Internet-based behavioural weight loss program

**DGP - Wissenschaftler untersuchten, welche Faktoren erfolgreiche Teilnehmer von Abnehmprogrammen von weniger erfolgreichen Teilnehmern unterscheiden. Die Studie deckte wichtige Faktoren auf, die in Zukunft berücksichtigt werden können, um Personen das Abnehmen zu erleichtern.**

Teilnehmer von Abnehmprogrammen nehmen unterschiedlich gut ab. Welche Faktoren beeinflussen, warum die eine Person sehr erfolgreich Gewicht verliert und eine andere Person hingegen arg damit zu kämpfen hat, überschüssige Pfunde loszuwerden? Dies wollten Wissenschaftler nun anhand von einer Studie herausfinden. Kenntnis über die Faktoren, die mit einem frühen Nicht-Ansprechen auf Abnehmprogramme im Zusammenhang stehen, können genutzt werden, um diese in Zukunft effektiver zu gestalten.

Für ihre Studie gingen die Wissenschaftler folgendermaßen vor: In Woche 4 eines insgesamt 12 Wochen andauernden, internetbasierten Abnehmprogramms wurden 130 Teilnehmer gebeten, einen Fragebogen zu ihrer Stimmung und gewichtsrelevanten Gedanken und Verhaltensweisen auszufüllen. Basierend auf den bisherigen Erfolgen beim Abnehmen wurden die 130 Personen in zwei Gruppen aufgeteilt: in Personen mit einem hohen Ansprechen, bei denen der Gewichtsverlust 2 % (des Ausgangsgewichts) oder mehr betrug und in Personen mit einem niedrigen Ansprechen, bei denen der Gewichtsverlust unter 2 % (des Ausgangsgewichts) lag.

### **Was unterscheidet erfolgreiche Teilnehmer von weniger erfolgreichen?**

Die Wissenschaftler sahen, dass sich die Personen mit niedrigem und hohem Ansprechen in einigen Punkten unterschieden. Personen, die nicht gut ansprachen, berichteten von einer gedrückteren Stimmung. Sie waren häufiger von den Anstrengungen, die für das Abnehmen erforderlich sind, gelangweilt und aßen öfter Dinge, die nicht mit ihren eigentlichen Esszielen übereinstimmten. Außerdem war ihr Verlangen nach Lebensmitteln, auf die sie im Rahmen der Diät verzichten sollten, größer.

Diese Ergebnisse verdeutlichen verschiedene Aspekte, die Abnehmerfolge erschweren können. Abhilfe könnte geschaffen werden, indem es den Abnehmwilligen erleichtert wird, gesündere Alternativen zu wählen. Das Abnehmprogramm sollte durch spannende und ansprechende Inhalte interessant bleiben. Außerdem sollte vermittelt werden, wie es möglich ist, verlockenden Lebensmitteln, die nicht zu viel gegessen werden sollten, weniger stark ausgesetzt zu sein.

**Referenzen:**

L. Unick K. M. Ross R. R. Wing. Factors associated with early non-response within an Internet-based behavioural weight loss

DCG Deutsches Gesundheitsportal

# 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“