

Weihnachtsspeck adé – wie man eine Gewichtszunahme an Weihnachten verhindert

Datum: 25.12.2018

Original Titel:

Effectiveness of a brief behavioural intervention to prevent weight gain over the Christmas holiday period: randomised controlled trial

DGP – Über das Jahr hinweg nehmen viele Deutsche Gewicht zu. Besonders das Ende des Jahres mit den vorweihnachtlichen Festen und den Weihnachtsfeiertagen hat es in sich und beschert nicht selten ungeliebte Extra-Kilos, die sich nur schwer wieder abtrainieren lassen. Forscher aus Großbritannien zeigten nun, dass eine Gewichtszunahme in der Weihnachtszeit allerdings kein Muss ist und jeder aktiv etwas dagegen tun kann. Was hilft, ist, zu wissen, wie viele Kalorien beliebte Weihnachtsschlemmereien haben und wie lange es dauert, um diese wieder abzutrainieren. Regelmäßiges Wiegen und Tipps für ein gesundes Gewicht zu beherzigen sind weitere effektive Strategien.

Eine Gewichtszunahme ist oftmals schleichend. Die Weihnachtszeit ist da ein wenig anders. Sie ist eine Zeit, in der viele Menschen über eine längere Zeit mehr essen als üblich. Denn nach der Vorweihnachtszeit mit vielen Plätzchen, Glühwein und Weihnachtsmarktbesuchen folgen erst die Weihnachtsfeiertage, wo sich ein Festessen an das andere reiht. Zusätzlich sind viele Menschen in der kalten Jahreszeit und besonders an den Feiertagen weniger sportlich aktiv. In Kombination wirken sich diese Faktoren bei vielen Menschen ungünstig auf das Gewicht aus. Das Tückische daran: Studien belegen, dass gerade die Extra-Kilos an Weihnachten hartnäckig sind und oftmals nicht wieder verschwinden.

Studie untersucht, was hilft, um an Weihnachten nicht zuzunehmen

Forscher aus Großbritannien nahmen sich diese Fakten zum Anlass, um eine Studie durchzuführen, bei der durch einfache Tricks eine Gewichtszunahme in der Weihnachtszeit verhindert werden sollte. Die Forscher schlossen 272 Personen mit einem [Body Mass Index](#) (BMI) von mindestens 20 in ihre Studie ein, die sie auf zwei Gruppen aufteilten. Eine Hälfte der Personen gehörte der Interventionsgruppe an. Personen der Interventionsgruppe wurden dazu angeleitet, sich regelmäßig (am besten jeden Tag) zu wiegen und ihr Gewicht festzuhalten. Außerdem wurden ihnen Tipps gegeben, um ein gesundes Gewicht aufrechtzuerhalten. Zudem informierten die Forscher die Interventionsteilnehmer darüber, wie lange sie sportlich aktiv sein mussten, um sich die Kalorien für beliebte Weihnachtsschlemmereien wie Bratapfel oder Glühwein wieder abzutrainieren. Die Maßnahmen sollten dazu beitragen, die Personen dazu zu animieren, sich in den Weihnachtstagen beim Essen und Trinken besser selber zu zügeln. Die andere Hälfte der Personen wurde der [Kontrollgruppe](#) zugeteilt. Diese Personen bekamen keine speziellen Anweisungen, sondern nur eine kleine Broschüre, die Empfehlungen zu einer gesunden Lebensweise enthielt.

Die Teilnehmer wurden im November und Dezember 2016 für die Studie gewonnen. Vier bis acht

Wochen später (Januar/Februar 2017) wurde erneut das Gewicht der Teilnehmer erfragt und der Erfolg der [Intervention](#) bestimmt.

Einfache Tricks schützten wirksam vor Extra-Kilos

Es zeigte sich Folgendes: Während die Personen der Interventionsgruppe während des Studienzeitraums im Schnitt -0,13 kg abgenommen hatten, verzeichneten die Personen der [Kontrollgruppe](#) eine Zunahme um 0,37 kg. Die Differenz zwischen den beiden Gruppen belief sich also auf 0,49 kg (ca. 1 Pfund).

Eine einfache und kurze [Intervention](#) konnte demnach vor einer Gewichtszunahme an Weihnachten schützen. Die Tricks, um nicht zuzunehmen, waren

- regelmäßiges Wiegen
- Tipps für ein gesundes Körpergewicht zu beherzigen und
- Wissen über den Kaloriengehalt von traditionellen Weihnachtsschlemmereien und den notwendigen Zeitaufwand, um diese wieder abzutrainieren, zu haben.

Leckereien haben unterschiedlich viele Kalorien

Wir haben in unserer Redaktion einmal geschaut, was Weihnachten so auf den Tisch kommt und ausgerechnet, was zum Abtrainieren nötig wäre. Fehlt selten beim Weihnachtsmarktbesuch: eine Tasse Glühwein. Sie bringt etwa 200 kcal, ein zügiger Spaziergang von einer halben Stunde kann das wieder abtrainieren. Die beliebten Vanillekipferl haben einen Energiegehalt von etwa 25 kcal. Das ist nicht viel, aber hier macht es die Menge beim Naschen. Stollen kommt mit fast 400 kcal pro 100 g um die Ecke. Um diese wieder zu verbrennen wäre eine halbe Stunde recht schnelles Radfahren nötig. Spitzenreiter ist der Gänsebraten mit satten 500 kcal bei 150 g. Dem Festtagsmenü sollte also ein ausgiebiger Winterspaziergang folgen. Der macht den anschließend aufwärmenden Glühwein oder (kalorientechnisch viel besser) Kinderpunsch noch leckerer.

Referenzen:

Frances Mason, Miranda Pallan, Alice Sitch, Christina Easter, Amanda J Daley. Effectiveness of a brief behavioural intervention to prevent weight gain over the Christmas holiday period: randomised controlled trial. BMJ 2018;363:k4867

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“