

Welche Medikamente bewirken eine Gewichtszunahme und was kann man dagegen tun?

Datum: 16.11.2021

Original Titel:

Medications that cause weight gain and alternatives in Canada: a narrative review

DGP - Kanadische Forscher untersuchten in ihrer Studie, welche Medikamente häufig zu einer Gewichtszunahme führen und gaben Hinweise für Patienten, wie sie bei einer ungewollten Gewichtszunahme durch Medikamente vorgehen können.

Wer von einer Krankheit geplagt ist, bedarf häufig Medikamente zur Heilung. Einige Medikamente können allerdings zu einer meist unerwünschten Gewichtszunahme beitragen. Diese kann wiederum zu einer verminderten Therapietreue führen. Um dies zu verhindern, ist es wichtig, dass die Ärzte medikamentöse Therapien so auswählen, dass sie möglichst nicht zu einer Gewichtszunahme führen. Wissenschaftler aus Kanada nahmen sich dem Thema Gewichtszunahme durch Medikamente in einer Studie nun an und analysierten, welche Möglichkeiten für Patienten bestehen, wenn ein bei ihnen eingesetztes Medikament zu einer Gewichtszunahme führt.

Zahlreiche Medikamente können zu einer Gewichtszunahme führen

In ihrer Analyse deckten die Forscher auf, dass Medikamente zur Bekämpfung von Psychosen, Depressionen, erhöhten Blutzuckerwerten und Bluthochdruck sowie Medikamente, die [Kortison](#) und andere [Glucocorticoide](#) enthalten (die z. B. zur Therapie von Asthma, Hauterkrankungen, entzündlichen Krankheiten oder Rheuma eingesetzt werden) zu einer Gewichtszunahme führen können.

Nicht jeder Patient muss betroffen sein und häufig gibt es Alternativen

Für betroffene Patienten ist es wichtig zu wissen, dass es in der Regel mehrere Medikamente zur Bekämpfung ihrer Krankheit gibt und sich diese Medikamente oftmals in ihren Auswirkungen auf das Gewicht unterscheiden. Wichtig zu wissen ist auch, dass Medikamente nicht bei jeder Person eine Auswirkung auf das Gewicht haben: während ein Patient von einem Medikament zunimmt, kann das gleiche Medikament bei einer anderen Person keine Veränderung des Gewichts bewirken.

Leidet ein Patient unter einer unerwünschten Gewichtszunahme von mehr als 2 kg innerhalb von einem Monat, die seit Beginn der Einnahme eines Medikamentes aufgetreten ist und die sich nicht auf eine Änderung des Lebensstil zurückzuführen lässt, sollte der Patient sich nicht davor scheuen, seinen behandelnden Arzt auf die Gewichtszunahme anzusprechen und nach alternativen Behandlungsmöglichkeiten zu fragen.

Durch Bewegung und gesunde Ernährung kann einer Gewichtszunahme begegnet werden

Zunächst ist es oftmals ratsam, der Gewichtszunahme durch vermehrte Bewegung und verbesserte Ernährungsgewohnheiten zu begegnen. Ist dies nicht erfolgreich, kann der Arzt unter Umständen die Dosierung des Medikaments anpassen und die Einnahme des Medikamentes ändern. Beispielweise konnte beim Medikament Prednison, welches z. B. zur Therapie bei Rheuma oder bei Allergien eingesetzt wird, gute Erfolge erzielt werden und eine Gewichtszunahme gemindert und sogar ein Gewichtsverlust erreicht werden, wenn es an regelmäßig wechselnden Tagen eingenommen wurde. Und auch die Gewichtszunahme unter Einnahme von [Insulin](#), welches den Blutzucker abgesenkt, fiel niedriger aus, wenn [Insulin](#) einmal täglich gespritzt wurde anstatt ein [Verzögerungsinsulin](#) zu verwenden (Verzögerungsinsuline sind mittellang wirkende Insuline).

Wenn nichts anderes hilft: Medikamentenwechsel besprechen

Sind all diese Maßnahmen nicht erfolgreich, kann mit dem Arzt über einen Wechsel des Medikaments gesprochen werden. Wie bereits erwähnt, unterscheiden sich Medikamente, die zur Behandlung einer Krankheit eingesetzt werden, teils erheblich in ihren Auswirkungen auf das Gewicht. Als Beispiel: Zur Behandlung von Depressionen kommen Medikamente aus der Gruppe der Trizyklika zum Einsatz: während der Wirkstoff Amitriptylin zu einer Gewichtszunahme von 0,4 bis 7,3 kg führen kann, bewirkte ein anderer Wirkstoff aus der Gruppe der Trizyklika, das Trazodon, hingegen gar einen Gewichtsverlust von bis zu 1,2 kg.

Schlussfolgernd sollten Patienten dazu motiviert werden, eine Gewichtszunahme durch Medikamente gemeinsam mit ihrem Arzt zu besprechen und anzugehen, damit auf diesem Wege die Therapietreue hoch ist und Krankheiten effektiv behandelt werden können ohne zu weiter steigenden Übergewichtszahlen zu führen.

Referenzen:

Wharton S, Raiber L, Serodio KJ, Lee J, Christensen RA. Medications that cause weight gain and alternatives in Canada: a narrative review. *Diabetes Metab Syndr Obes.* 2018 Aug 21;11:427-438. doi: 10.2147/DMSO.S171365. eCollection 2018.

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“