

Wie depressive Symptome einen erfolgreichen Gewichtsverlust erschweren

Datum: 22.02.2022

Original Titel:

Depressive symptoms and weight loss behaviors in U.S. adults

DGP - Menschen mit depressiven Symptomen, die einen Gewichtsverlust anstreben, wenden möglicherweise zu häufig ineffektive und ungesunde Verhaltensweisen an. Dies liefert eine weitere Erklärung für die Beobachtung, dass gerade depressive Personen ein besonders hohes Risiko für Übergewicht aufweisen.

Gibt es einen Zusammenhang zwischen depressiven Symptomen und der Art und Weise wie sich Menschen verhalten, um einen Gewichtsverlust zu erzielen? Dies untersuchte ein 4-köpfiges US-amerikanisches Forscherteam aus Indianapolis in ihrer Studie. Die Studie umfasste 23106 erwachsene Personen, die an einer Untersuchung zu Gesundheit und Ernährungsgewohnheiten in den USA teilgenommen hatten (*National Health and Nutrition Examination Survey*). Mit speziellen Fragebögen wurde erfasst, in welchem Ausmaß die Personen an depressiven Symptomen litten und wie sich ihr Gewicht im Laufe der Zeit entwickelt hatte.

Depressive Symptome nehmen ungünstigen Einfluss auf Verhaltensweisen zum Abnehmen

Die Auswertung der Fragebögen zeigte, dass depressive Symptome keinen Einfluss darauf hatten, wie oft die im Personen im vorausgegangen Jahr versucht hatten, Gewicht abzunehmen. Bei den 9582 Personen, die versucht hatten, abzunehmen, gab es allerdings einen Zusammenhang zwischen depressiven Symptomen und bestimmten Verhaltensweisen: so zeigte sich, dass diese Personen weniger häufig sportlich aktiv waren, häufiger Mahlzeiten ausließen und Diätprodukte verzehrten. Zudem wurde weniger Nahrung verzehrt, es wurden mehr nicht verschriebene Supplemente und mehr Diätpillen eingenommen und häufiger zu Abführmitteln gegriffen.

Bei Personen, die einen Gewichtsverlust anstrebten, wirkten sich depressive Symptome damit ungünstig aus: die Verhaltensweisen, um einen Gewichtsverlust zu erzielen, waren ungesünder und weniger effektiv. Diese Ergebnisse könnten eine weitere Erklärung dafür liefern, warum gerade depressive Menschen ein erhöhtes Übergewichtsrisiko aufweisen. Wenn die in dieser Studie gesehen Ergebnisse in weiteren Studien erhärtet werden, könnte es sinnvoll sein, dass zukünftige Programme gerade diese ungünstigen Verhaltensweisen berücksichtigen und adressieren.

Referenzen:

Vrany EA, Hawkins MAW, Wu W, Stewart JC. Depressive symptoms and weight loss behaviors in U.S. adults. *Eat Behav.* 2018 Apr;29:107-113. doi: 10.1016/j.eatbeh.2018.03.006. Epub 2018 Mar 24.

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“