

Kommerzielle Reduktionsdiäten wirken

m -- Truby H, Baic S, deLooy A et al. Randomised controlled trial of four commercial weight loss programmes in the UK: initial findings from the BBC «diet trials». BMJ 2006 (3.Juni); 332: 1309-14

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Renato L. Galeazzi

Übergewicht schadet der Gesundheit und entspricht nicht dem heutigen Schönheitsideal. Kommerzielle Anbieter haben diesen Markt entdeckt und halten eine Unzahl von Hilfen und Programmen feil. Diese wurden nie miteinander verglichen, so dass einigermaßen gesicherte Auswahlkriterien fehlen.

In England finanzierte das Gesundheitsdepartement eine von der BBC begleitete randomisierte, aber nicht verblindete Studie, in welcher 4 kommerziell erhältliche Diäten oder Diätprogramme verglichen wurden, zwei mit Selbsthilfegruppen (z.B. «Weight Watchers») und zwei ohne (z.B. «Dr. Atkin's Diet»). Die Teilnehmenden, je etwa 60 pro Gruppe, wurden für 6 Monate in die Studie eingeschlossen und nach 12 Monaten noch einmal befragt. Eine Kontrollgruppe erhielt eine Diät erst nach 6 Monaten. Die durchschnittliche Gewichtsabnahme (etwa 6 kg bzw. 7%), der Fettverlust (etwa 4,5 kg) und die Abnahme des Bauchumfangs (etwa 8 cm) waren statistisch zwar nicht signifikant. Die Werte zeigten jedoch eine riesige Streuung. Wer sich an die Diät hielt, konnte das Gewicht nach 12 Monaten halten, wobei die Programme mit Selbsthilfegruppen klar, aber statistisch nicht signifikant, besser abschnitten. Wenn nur diejenigen ausgewertet wurden, welche bis 6 Monate durchhielten (etwa 40 pro Gruppe), so waren die Werte deutlich besser (Gewichtsabnahme von etwa 9 kg in allen aktiven Gruppen).

Wer nichts isst, nimmt nicht zu. Übergewicht ist und bleibt ein Kalorienbilanzproblem. Diätbücher, Diätprogramme sind nichts anderes als Hilfen, sich dessen bewusst zu werden und sich deshalb anders zu verhalten. Wunder können auch sie nicht vollbringen. Auch eine weitere Schlussfolgerung lässt sich aus dieser Studie ziehen: Die erneute Zunahme des Gewichts nach einer Diät ist nicht ein biologisches Gesetz, sondern Zeichen nachlassenden Willens.

Zusammengefasst von Renato L. Galeazzi