

Übergewicht: Sport besser als Diät

r -- Ross R, Dagnone D, Jones PJ et al. Reduction in obesity and related comorbid conditions after diet-induced weight loss or exercise-induced weight loss in men: A randomized, controlled trial. Ann Intern Med 2000 (18. Juli); 133: 92-103

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Deborah Lawlor

Bei 52 übergewichtigen Männern wurde während eines Monats individuell diejenige tägliche Nahrungsmittel-Energiemenge bestimmt, bei der das Gewicht stabil blieb. Anschliessend wurden sie in vier Gruppen aufgeteilt: in der ersten Gruppe wurde die zuvor ermittelte tägliche Energiemenge um 700 kcal/Tag reduziert; die zweite Gruppe führte ein sportliches Trainingsprogramm durch, dessen Energieverbrauch 700 kcal/Tag betrug; bei der dritten Gruppe wurde dasselbe Trainingsprogramm verordnet, die Teilnehmer versuchten aber, mit zusätzlichem Essen ihr Gewicht zu halten; die vierte Gruppe diente als Kontrolle. In den beiden ersten Gruppen betrug die Gewichtsabnahme nach 12 Wochen rund 7,5 kg. Die durch körperliche Aktivität erzielte Gewichtsreduktion wurde aber insofern als überlegen beurteilt, als sie auch die Sauerstoffaufnahmekapazität verbesserte und günstigere Wirkungen auf die Körperfettverteilung zeigte. (BW)

Der hauptsächlichste Schwachpunkt der ersten Studie ist, dass in der Gruppe mit vorbereiteten Mahlzeiten die Teilnehmenden während der ganzen Studie jeden Monat anlässlich von klinischen Visiten oder telefonisch eine Diätberatung erhielten, so dass unklar bleibt, ob diese Unterstützung oder tatsächlich die Mahlzeiten am wichtigsten waren. Eine Kostenanalyse wurde bei der Interventionsgruppe nicht durchgeführt und zudem enthielt diese Gruppe nur diejenigen Personen – nach der Randomisierung identifiziert –, welche einen Körper-Massen- Index von 25 oder höher aufwiesen.

Die zweite Studie verdankt ihre Resultate dem aussergewöhnlichen Studiendesign, das sicherstellte, dass das Energiedefizit von 700 kcal/Tag in beiden Gruppen identisch war. Ich vermute, dass mindestens eine Stunde körperlicher Betätigung schwieriger in den Tagesablauf einzubringen ist als eine relativ geringe Kalorieneinschränkung sicherzustellen.

Die dritte Studie ist mit zahlreichen methodischen Problemen behaftet (fragliche Verblindung, kleine Teilnehmerinnenzahl u.a.). Beunruhigend ist, dass die Laborwerte nach 2 Jahren in allen 3 Gruppen auf eine Zunahme der Insulinresistenz hinweisen.

Deborah Lawlor