

Was führt zu langfristiger Gewichtszunahme?

k -- Mozaffarian D, Hao T, Rimm EB et al. Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men. N Engl J Med 2011 (23. Juni); 364: 2392-404

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Anne Witschi

Die Studienverantwortlichen wollten herausfinden, welche Faktoren bei ursprünglich normalgewichtigen Personen längerfristig zu einer Gewichtszunahme führen. Hierzu wurden drei gross angelegte prospektive Kohortenstudien aus den USA verwendet, in welchen während zwölf bis zwanzig Jahren der Lebensstil von Gesundheitspersonal beobachtet worden war. 120'877 Personen, davon 98'320 Frauen, wurden in die Datenanalyse einbezogen. Alle Teilnehmenden waren bei Studienbeginn gesund, normalgewichtig und unter 65-jährig gewesen. Ihr Lebensstil war mittels zweijährlicher Befragungen erfasst worden. Es wurde das Gewicht, respektive die Gewichtszunahme über die Jahre in Bezug auf die physische Aktivität, die Fernsehgewohnheiten, den Alkoholkonsum, das Rauchen, die Essgewohnheiten, die tägliche Schlafdauer und das Alter evaluiert.

Die Resultate waren bei Männern und Frauen vergleichbar. Die durchschnittliche Gewichtszunahme betrug rund eineinhalb Kilogramm pro vier Jahre. Vermehrter Konsum von Kartoffeln, insbesondere in Form von Pommes frites und Kartoffel-Chips, von rotem Fleisch, von Wurstwaren und Butter, sowie die Einnahme süsser Getränke und Alkohol führte zu einer Gewichtszunahme, während eine Ernährung, die vermehrt Früchte, Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse und Joghurt beinhaltete, das Körpergewicht stabil hielt. Körperliche Aktivität und eine Schlafdauer zwischen sechs und acht Stunden erwiesen sich ebenfalls als gewichtsstabilisierend.

Was man schon lange vermutete, wird hier bestätigt. Diese riesige, aufwändige und sorgfältig durchgeführte Studie zeigt, dass falsche Ernährung, mangelnde Körperaktivität und auch zu wenig oder zu viel Schlaf unabhängig voneinander zu kontinuierlicher Körpergewichtszunahme führen. Ob die in den letzten Jahren getroffenen Präventionsmassnahmen den Trend zu immer mehr Übergewicht in der immer sedentärer werdenden Bevölkerung aufzuhalten vermögen, ist fraglich. Trotz der vielen Aufklärungskampagnen wissen viele jedenfalls immer noch nicht, in welchen Nahrungsmitteln und Getränken sich Fette und Zucker verstecken. Zudem wird Übergewicht als normal empfunden, je mehr übergewichtige Menschen es gibt. Ob die kritische Zahl bei uns bereits erreicht ist?

Zusammengefasst von Anne Witschi