
Lebensstiländerung bei Adipositas fraglich: erfolgreich und nützlich?

r -- Unick JL, Beavers D, Bond DS et al. The long-term effectiveness of a lifestyle intervention in severely obese individuals. Am J Med 2013 (3. März); 126: 236-42

[\[LINK\]](#)

5'145 Personen, die alle übergewichtig (BMI über 25) bis schwer adipös (BMI über 40) waren und an einem Typ-2-Diabetes litten, wurden in zwei Gruppen randomisiert. Die erste Gruppe wurde engmaschig bezüglich einschneidende Veränderungen des Lebensstils instruiert (häufige individuelle und Gruppensitzungen, Kalorienreduktion, Gewichtsabnahme von mindestens 10%, mehr körperliche Aktivität), die zweite Gruppe erhielt dreimal jährlich eine übliche Diabetesberatung mit dem Fokus auf Diät, körperlicher Aktivität und sozialem Support. Nach vier Jahren erreichten die Mitglieder der ersten im Vergleich zur zweiten Gruppe eine signifikante Gewichtsabnahme, sie betrug in dieser Gruppe 3,4 bis 4,9% im Vergleich zum Ausgangsgewicht (je höher der BMI desto mehr). Die absolute Gewichtsabnahme von 2,8 bis 6,1 kg und die signifikante, jedoch geringe Abnahme des systolischen Blutdrucks von um 1,4 bis 5,5 mm Hg in der ersten Gruppe waren aber eher bescheiden, so dass die Frage berechtigt ist, ob sich ein so hoher Aufwand auch wirklich lohnt.

Telegramm von Niklaus Löffel