

HTA-Bericht | Zusammenfassung

Wirksamkeit von Diäten zur nachhaltigen Gewichtsreduktion bei Übergewicht und Adipositas

Korczak D, Kistler C

Deutsche Agentur für HTA
des DIMDI (DAHTA)
Waisenhausgasse 36-38a
50676 Köln

Tel.: +49 221 4724-525
Fax +49 221 4724-444
dahta@dimdi.de
www.dimdi.de

Hintergrund

Übergewicht und Adipositas sind eine typische Begleiterscheinung von Wohlstandsgesellschaften und stellen eines der schwerwiegendsten gesundheitspolitischen Probleme dar, denn Adipositas weist ein hohes Morbiditäts- und Mortalitätsrisiko auf. Nach bisherigen Forschungsergebnissen wirken diätetische und verhaltensmedizinische sowie aufwändige Lebensstilprogramme nur bei wenigen Betroffenen nachhaltig im Sinn einer dauerhaften Gewichtsstabilisierung nach Gewichtsreduktion.

Alle HTA-Berichte des DIMDI sind in der DAHTA-Datenbank und bei German Medical Science (GMS) kostenlos recherchierbar.

Fragestellungen

Der Health Technology Assessment (HTA)-Bericht prüft, welche Diäten für eine nachhaltige Gewichtsstabilisierung wirksam sind. Es wird der Frage nach ökonomischen und ethisch-sozialen Implikationen nachgegangen.

Methodik

Es sind eine systematische elektronische Recherche in Datenbanken in deutscher und englischer Sprache im April 2012 und eine Handrecherche durch die Autoren vorgenommen worden. Als Suchbegriffe wurden unter anderem Übergewicht, Adipositas, Diät, Gewichtsreduktion verwendet.

Ergebnisse

Es sind 33 medizinische und eine Studie zu ethisch-sozialen Fragen berücksichtigt worden. Die Studien stammen vorwiegend aus dem anglo-amerikanischen Raum, vor allem aus den USA (14 Studien), nur eine Studie ist aus Deutschland. Nahezu alle Studien weisen aufgrund des Studiendesigns (Metaanalyse, randomisierte kontrollierte Studie [RCT]) eine hohe Evidenz (Evidenzgrad 1A bis 2C) auf, nur zwei Studien haben eine geringe Evidenz (Evidenzgrad 4).

Insgesamt belegen die Studienergebnisse, dass alle geprüften Diäten wirken, auch hinsichtlich der Gewichtsstabilisierung. Die Ergebnisse weisen jedoch aufgrund unterschiedlicher Interventions- und Follow-up-Zeiträume eine relativ große Schwankungsbreite auf. Es ist nicht ersichtlich, dass eine spezifische Diät allen anderen Diäten überlegen ist. Das heißt, moderat fettreduzierte, kalorienreduzierte, protein- oder kohlenhydratreiche Diäten erzielen annähernd die gleiche Wirkung. Die Wirksamkeit einer veganen Diät zur Gewichtsstabilisierung scheint schwächer zu sein ebenso wie Mahlzeiterersatz- bzw. Formuladiäten. Wesentlich für den Erfolg von Gewichtsstabilisierungsmaßnahmen ist, dass die Ernährungsberatung die individuellen Bedürfnisse, Fähigkeiten und Ressourcen eines Patienten

Im Geschäftsbereich des



Bundesministerium
für Gesundheit

sowie seine spezifische Risikofaktoren berücksichtigt und realistische Ziele setzt.

Ungeachtet der Diätform haben sich als wirksame Faktoren für die Gewichtsstabilisierung erwiesen: ein tägliches Kaloriendefizit von 400 bis 600 kcal, regelmäßige körperliche Aktivität (2.000 kcal/Woche), fettarme Ernährung, reichlicher Verzehr von Obst und Gemüse, gezielte Verwendung von Formuladiäten und/oder fortifizierten Lebensmitteln, regelmäßige Selbstkontrolle und kontinuierliches Coaching oder verhaltenstherapeutische Unterstützung, vor allem in Form eines Mehrkomponentenprogramms. Diät in Kombination mit körperlicher Aktivität ist wirksamer als eine allein auf einer Diät basierende Intervention. Die Unterstützung durch eine Gruppe und die regelmäßige Anwesenheit bei Gruppensitzungen sind mit weiteren signifikanten Gewichtsverlusten in der Stabilisierungsphase verbunden. Adipogene Lebenswelten haben ebenfalls einen Einfluss auf die Wirksamkeit von Diäten.

Diskussion

Obwohl die Studien insgesamt einen hohen Evidenzlevel haben, ist bei der Interpretation der Ergebnisse die meist hohe Drop-out-Rate bzw. ein hoher Verlust im Follow-up bei einem längeren Interventionszeitraum zu berücksichtigen. Weitere Limitationen sind die überwiegende Verwendung von Selbstauskunftsprotokollen zur Erfassung des tatsächlichen Ernährungsstatus sowie die unzureichende Berücksichtigung körperlicher Aktivität auf den Gewichtsverlust. Des Weiteren sind in einigen Studien nur kleine Fallzahlen zu verzeichnen, keine exakt formulierten Ein- und Ausschlusskriterien definiert und die Vergleichbarkeit der Gruppen bzw. Studien ist eingeschränkt.

Schlussfolgerung

Unter Berücksichtigung der ermittelten wirksamen Faktoren kann mit dem Einsatz von Adipositasdiäten erfolgreich eine Gewichtsstabilisierung erreicht werden. Aufgrund der zahlreichen intervenierenden externen Einflussfaktoren einer adipogenen Lebenswelt wird die Gewichtsstabilisierung nach einer Gewichtsreduktion, vor allem für Adipöse aus sozial benachteiligten Schichten, erschwert. Hier ist entsprechender gesundheitspolitischer Handlungsbedarf geboten. Über die durch Adipositastherapien eingesparten direkten und indirekten Kosten ist zu wenig bekannt.