

Gewichtsabnahme: Kann zusätzliche sportliche Aktivität helfen, das Gewicht zu halten?



Menschen, die versuchen, mit Diät plus Sport abzunehmen, könnten etwa 30 Prozent mehr an Gewicht verlieren als Menschen, die nur Diät halten. Ein Jahr nach der Gewichtsabnahme hatten zwar alle im Durchschnitt etwa die Hälfte ihres verlorenen Gewichts wieder zugenommen. Diejenigen, die sportlich aktiv waren, wogen jedoch immer noch weniger als die nicht Aktiven.

Menschen, die versuchen, mit Diät plus Sport abzunehmen, könnten etwa 30 Prozent mehr an Gewicht verlieren als Menschen, die nur Diät halten. Ein Jahr nach der Gewichtsabnahme hatten zwar alle im Durchschnitt etwa die Hälfte ihres verlorenen Gewichts wieder zugenommen. Diejenigen, die sportlich aktiv waren, wogen jedoch immer noch weniger als die nicht Aktiven.

Viele Menschen sind mit ihrem Gewicht unzufrieden und würden gern dauerhaft abnehmen. Es gibt viele Behauptungen, dass bestimmte Diäten und andere Strategien beim Abnehmen helfen könnten. Diese stützen sich aber oft auf kurzfristige Erfolge oder auf die Erfahrungen von Menschen, die von einer bestimmten Methode besonders begeistert waren. Deshalb wissen wir nicht, wie häufig Menschen wieder zunehmen, nachdem sie ihr Abnehmprogramm beendet haben. Tatsächlich ist es oft schwer, eine langfristige Gewichtsabnahme zu erreichen.

Es ist schwer zu beurteilen, welche Maßnahme zum Abnehmen am besten geeignet ist, weil es so viele Faktoren gibt, die beeinflussen können, ob Menschen an Gewicht verlieren oder zunehmen. Die beste Methode, um sicher sagen zu können, ob eine bestimmte Maßnahme wirkt oder nicht, ist die Durchführung von randomisierten kontrollierten Studien.

Wenn Forscher eine solche Studie zur Gewichtsabnahme durchführen, untersuchen sie eine Gruppe von Freiwilligen, die abnehmen wollen und zustimmen, sich einem Programm oder einer Methode zur Gewichtsreduktion zuordnen zu lassen, statt selbst eine Maßnahme auszuwählen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden dann in Gruppen aufgeteilt: Eine Gruppe versucht zum Beispiel, mithilfe von Sport und Diät abzunehmen, eine andere Gruppe bildet die Vergleichs- oder Kontrollgruppe. Die Menschen in dieser Gruppe werden beispielsweise aufgefordert, nur Diät zu halten, oder gar nichts zu unternehmen, das für ihre Lebensweise ungewöhnlich wäre.

Das bedeutet, dass die Menschen, die sowohl trainieren als auch Diät halten, sich nur darin von den anderen Teilnehmern unterscheiden, dass ihnen ein spezielles Programm vorgegeben wird. Sie sind also zum Beispiel nicht motivierter als andere, körperlich zu trainieren. Wenn sie durch ihr Programm mehr an Gewicht verlieren als die anderen Teilnehmer, ist es wahrscheinlich, dass diese Methode auch bei anderen Menschen funktionieren würde.

Forschung zur Gewichtsabnahme bei übergewichtigen Erwachsenen

Eine Ernährungsumstellung mit sportlicher Aktivität zu kombinieren, ist die wohl häufigste Empfehlung zur Gewichtsabnahme. Forscher der Universität in Rio de Janeiro (Brasilien) wollten herausfinden, ob es zuverlässige Belege dafür gibt, dass eine Diät oder eine Kombination aus Diät und sportlicher Aktivität für eine langfristige Gewichtsabnahme einen Unterschied bedeuten. Die Wissenschaftler interessierten sich bei ihrer Suche nach geeigneten Studien für solche, bei denen die Teilnehmenden ein Jahr nach der eigentlichen Studie noch einmal untersucht wurden. Die Teilnehmenden mussten über 18 Jahre alt und übergewichtig sein. Das heißt, ihr Body Mass Index (BMI) musste höher sein als 25.

Der BMI ist eine Maßzahl, die das Verhältnis des Körpergewichts zur Körpergröße beschreibt. Eine Punktzahl von 25 oder mehr zeigt an, dass eine Person übergewichtig ist; ab einer Punktzahl von 30 gilt ein Mensch als fettleibig (adipös).

Die Wissenschaftler fanden insgesamt 33 Studien, aber nur 6 davon waren Studien, die das bloße Einhalten einer Diät mit Diät plus sportlichem Training verglichen. Allein diese Studien konnten helfen, die Frage zu beantworten, ob das zusätzliche Training einen Unterschied bewirkt. Die Studien wurden in Finnland und den USA durchgeführt. Insgesamt nahmen nur knapp über 400 Menschen daran teil. Das heißt, es sind immer noch bessere und größere Studien nötig, um sagen zu können, welches Abnehmprogramm am ehesten zu einer dauerhaften Gewichtsabnahme führt.

Ein anderes Problem dieser Studien war, dass sie zwar angaben, wie viel Gewicht die Teilnehmenden verloren, aber nicht, wie viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer abgenommen hatten. Dies bedeutet, die Forscher konnten letztlich nicht sagen, wie hoch die Abnehmchancen sind, wenn man nur Diät hält oder zusätzlich sportlich aktiv ist. Trotzdem konnten sie einige eindeutige Schlüsse ziehen. So verloren die Teilnehmenden, die sportlich aktiv waren und eine Diät machten, etwa 30 % mehr Gewicht (durchschnittlich ca. 3 kg). Wie viel die einzelnen Teilnehmenden abgenommen hatten, war sehr unterschiedlich und hing zum Beispiel davon ab, wie hoch ihr Übergewicht zu Anfang des Studienprogramms war.

Auch ein Jahr später wogen die sportlich Aktiven

weniger als die nicht Aktiven

Nach einem Jahr hatten alle im Schnitt die Hälfte ihres verlorenen Gewichts wieder zugenommen – unabhängig davon, ob sie Sport getrieben hatten oder nicht. Weil die sportlich Aktiven aber durchschnittlich mehr abgenommen hatten, wogen sie ein Jahr nach dem Ende des Abnehmprogramms immer noch weniger. Laut den Wissenschaftlern zeigen die Studien, dass die Menschen, die stärker abgenommen hatten, auch eher wieder an Gewicht zunahmen. Ein geringerer Gewichtsverlust lässt sich auf Dauer offenbar einfacher halten.

Inzwischen ist eine weitere Forschungsgruppe der Frage nachgegangen, ob eine Diät allein oder eine Diät kombiniert mit sportlichen Aktivitäten eher dazu geeignet ist, das Gewicht langfristig zu verringern. Die Forschungsarbeiten von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern der Universitäten Harvard und Cincinnati (USA) weisen in die gleiche Richtung: Menschen, die Diät hielten und zugleich Sport trieben, konnten ihr Gewicht im Durchschnitt deutlicher verringern als Personen, die nur eine Diät machten.

Welche Schlussfolgerung lässt sich nun ziehen? Menschen, die eine Diät einhalten und zusätzlich sportlich aktiv sind, verlieren mehr Gewicht, können ihr neues Gewicht aber nicht eher halten als Menschen, die nur eine Diät machen. Der Vorteil, einige Kilo mehr abgenommen zu haben, bleibt ihnen jedoch erhalten.

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Nächste geplante Aktualisierung: Januar 2014. Mehr darüber, wie unsere Gesundheitsinformationen aktualisiert werden, erfahren Sie hier (URL: [http://www.gesundheitsinformation.de/index.643.de.html?bab\[subpage_id\]=0-8](http://www.gesundheitsinformation.de/index.643.de.html?bab[subpage_id]=0-8))

Glossar

BMI

Der Body-Mass-Index (BMI) ist ein Maß zur Beurteilung des Körpergewichts. Er beschreibt das Verhältnis des Körpergewichts zur Körpergröße und wird nach folgender Formel berechnet: $\text{BMI} = \text{Körpergewicht (kg)} / \text{Körpergröße (m)}^2$. Wenn Sie also 1,70 m groß sind und 60 kg wiegen, rechnen Sie wie folgt: $60 : (1,70 \times 1,70) = 20,76$, das heißt, Sie haben einen BMI von rund 21. Menschen mit einem BMI von 18,5 bis 24,9 gelten als normalgewichtig. Ein BMI unter 18,5 deutet auf Untergewicht und ein BMI von 25 bis 29,9 auf Übergewicht hin. Ab einem BMI von 30 spricht man von Fettleibigkeit (Adipositas). Der BMI sagt allerdings nur etwas über das gesamte Körpergewicht aus und macht keine Angaben zum Körperfett. Zwei Menschen können den gleichen BMI, aber eine unterschiedliche Menge an Körperfett haben. Ein Bodybuilder mit viel Muskeln und wenig Körperfett kann also den gleichen BMI haben wie ein Mensch mit wenig Muskeln und viel Fett. Dennoch deutet ein BMI ab 30 in der Regel auf einen erhöhten Fettanteil im Körper hin.

Quellen

Die IQWiG-Gesundheitsinformationen stützen sich auf Forschungsergebnisse aus der internationalen Literatur. Wir identifizieren die zuverlässigsten aktuell verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse, insbesondere aus sogenannten „systematischen Reviews“. Darin werden wissenschaftliche Studien zum Nutzen und Schaden von Behandlungen und anderen Maßnahmen der Gesundheitsversorgung zusammenfassend analysiert, sodass Fachleute und Betroffene deren Vor- und Nachteile abwägen können. Mehr Informationen dazu, wie systematische Reviews aufgebaut sind und warum sie die zuverlässigsten Belege liefern, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.html>) . Außerdem bitten wir stets die Autorinnen und Autoren der zentralen systematischen Reviews, auf denen unsere Informationen beruhen, um ihre Unterstützung, um die medizinische und wissenschaftliche Korrektheit unserer Produkte sicherzustellen.

Curioni CC, Lourenço PM. Long-term weight loss after diet and exercise: a systematic review. *Int J Obes* 2005; 29: 1168-1174. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15925949>)]

Wu T, Gao X, Chen M, van Dam RM. Long-term effectiveness of diet-plus-exercise interventions vs. diet-only interventions for weight loss: a meta-analysis. *Obes Rev* 2009; 10: 313-323. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19175510>)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.