

Kurier (Printausgabe) Seite 23, 08.04.2015



# Diäten sind kaum effektiv

**Neue Studie.** Nur wenige Teilnehmer hielten ihr Gewicht länger als ein Jahr. Experten fordern mehr Augenmerk auf Prävention.

VON INGRID TEUFL

Wer kulinarisch üppige Osterfeiertage hinter sich hat, und daher nun gezielt – also mit Programm und vor allem mit Langzeiteffekt – Gewicht verlieren will, sollte seine Diätwahl genau hinterfragen. Eine nun im *Annals of Internal Medicine* veröffentlichte Studie kam nämlich zum Schluss, dass vor allem kommerzielle Abnehmprogramme kaum effektiv sind.

Forscher vom renommierten „Johns Hopkins Medicine Institute“ (USA) wollten angesichts steigender Zahlen übergewichtiger Menschen wissen, ob beliebte und leicht zugängliche Diäten überhaupt halten, was sie versprechen. Ebenso müssten Ärzte wissen, welche Programme wissenschaftlichen Kriterien standhalten, um ihre Patienten beraten zu können. Für die Analyse wurden insgesamt 4200 Untersuchungen überprüft.

## Magere Ausbeute

Die Erkenntnis ist bescheiden: Am Ende blieben lediglich 39 Studien übrig, die überhaupt nach klassischem Design angelegt waren. Sie behandelten insgesamt elf populäre Abnehm-Programme, darunter Weight Watchers, Jenny Craig, Slim-Fast oder Atkins. Bei vielen anderen fehlten etwa Kontrollgruppe oder Langzeiteffekte (mehr als 12 Monate). Die besten Werte zeigten jene Programme, die nicht auf das schnelle Purzeln der Kilos, sondern

auf Verhaltensveränderung, laufende Diät-Begleitung und professionelles Coaching setzten. Dass dies ein effektiveres Konzept ist als Einzelgängertum betont auch Univ.-Prof. Kurt Widhalm, Leiter des akademischen Instituts für Ernährungsmedizin. „Ohne eine Bindung sind solche Abnehmprogramme völlig sinnlos.“

## Begleitung und Kontrolle

Er vergleicht eine gezielte Gewichtsreduktion mit dem Erlernen einer Sportart. Beim Abnehmen glauben ja die meisten, das gehe so nebenbei. „Aber überall braucht man einen Coach, der die richtigen Schritte beherrscht, begleitet und kontrolliert.“ Beliebte Diäten auf ihren wissenschaftlichen Gehalt zu überprüfen, hält er für wichtig. „Die aktuelle Studie zeigt, dass die Ergebnisse kommerzieller Programme recht bescheiden ausfallen.“ Derartige Untersuchungen fehlen in Österreich derzeit völlig. „Leider gibt es bei uns keine Daten, es werden zum Beispiel auch laufende regionale Adipositas- oder Präventionsprogramme nicht ausgewertet.“

Widhalm fordert überhaupt ein „komplettes Umdenken im Gesundheitssystem“. Mit Hilfe von Evaluierungen könnten früh gezielte Maßnahmen ergriffen werden. „Wenn schon Volksschüler mehr als 100 Kilogramm wiegen, muss der Schularzt initiativ werden.“

Der Experte beklagt auch die Vernachlässigung des Präventionsgedankens, dessen Förderung die WHO erst im März erneut einforderte. Das müsse bereits in der Schule beginnen. „Dort werden die Kinder zwar derzeit vermessen und gewogen, aber die Daten werden generell nicht ausgewertet. Bereits aus diesen Zahlen könnte man vieles herauslesen und lernen.“

Programme, die langfristig auf Verhaltensänderung abzielen, bringen bessere Abnehmerfolge