

Gemeinschaftspraxis (BAG)

Dr. med. Roger Lux

Dr. med. Christina Lux

Fachärzte für Innere Medizin

Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung

Gesundheitszentrum am Lambertiplatz

Lambertiplatz 3, 48653 Coesfeld

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

Gewichtsreduktionsprogramme und Ernährungsmaßnahmen bei Übergewicht/ Adipositas

Viele Diäten helfen beim Abnehmen, doch was nützt es, wenn das alte Gewicht nach der Diät nicht nur schnell wieder erreicht, sondern sogar noch überschritten wird?. Während Diäten ausschließlich Ernährungsmaßnahmen beinhalten, zeichnen sich Gewichtsreduktionsprogramme durch einen multidisziplinären Ansatz aus. Für die große Mehrheit der Menschen mit Übergewicht/ Adipositas ist ein Programm mit Ernährungsumstellung und Bewegungssteigerung in Kombination mit verhaltenstherapeutischen Elementen die sinnvollste und effektivste Therapieform.

Gewichtsreduktionsprogramme:

Die in Deutschland angebotenen Programme unterscheiden sich erheblich bezüglich ihrer Intensität, der Zielgruppe sowie der Kosten. Wissenschaftliche Studien haben den Nutzen und die Sicherheit der unterschiedlichen Programme nachweisen können. Die meisten Gewichtsreduktionsprogramme sind Gruppenbehandlungen.

1. M.O.B.I.L.I.S

Das M.O.B.I.L.I.S-Programm wurde 2004 entwickelt und wird an rund 100 Standorten angeboten. Dieses interdisziplinäre Gruppenprogramm dauert ein Jahr, der Schwerpunkt liegt auf der Steigerung der körperlichen Aktivität, der Ernährungs- und Verhaltensumstellung. Es eignet sich besonders für Menschen mit einem BMI zwischen 30-40. Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 785€/ Jahr, wobei einige Krankenkassen einen Großteil erstatten. (www.mobilis-programm.de)

2. Doc Weight

Das Doc Weight Programm, ein Gruppenprogramm, ist seit 2010 auf dem Markt. Es ist ein sehr intensives Programm und umfasst mehr als 70 Termine pro Jahr und verlangt somit eine hohes Engagement der Teilnehmer. Es richtet sich an Menschen mit einem BMI von mehr als 35 und beinhaltet wöchentliche Sitzungen, die theoretische als auch praktische Lerneinheiten zum Thema Ernährung, Bewegung und Verhalten umfasst. Die Kosten belaufen sich auf ca. 1700€/ Jahr. Einige Krankenkassen erstatten ein Teilbetrag. (www.docweight.de)

3. Ich nehme ab

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) bietet das Selbstmanagementprogramm „Ich nehme ab“ an. Es richtet sich an Menschen mit einem BMI von 25 bis 35. In zwölf Kapiteln (zwölf Wochen) erlernen die Teilnehmer die Grundelemente einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise. Der Unkostenbeitrag beträgt 40,00€. Das Programm eignet sich gut für Gruppenkurse, kann – wie der Name verrät – auch als Selbsthilfeprogramm Anwendung finden. (www.dge.de)

4. Optifast52 Programm

Hier handelt es sich um ein multidisziplinäres Gruppenprogramm, welches seit mehr als 10 Jahren in etwa 40 Optifast-Zentren angeboten wird und sich an Menschen mit einem BMI von mehr als 30 wendet. Es basiert im Wesentlichen auf dem Einsatz einer dreimonatigen Formuladiät mit 800kcal/Tag gefolgt von einer neunmonatigen Formuladiät mit 1200 bis 1500kcal/Tag. Darüber hinaus bestehen wöchentliche Therapiesitzungen. Die Kosten belaufen sich auf ca. 3000€. (www.optifast.de)

4. Weight Watchers

Weight Watchers basiert als Gruppenberatung auf den vier Kernelementen Ernährung, Bewegung, Verhalten und Treffen. Die Ernährung ist an die Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) angelehnt. Über ein POINTS-System erreichen die Teilnehmer ein Energiedefizit, das zu einem moderaten Gewichtsverlust von 5 kg führt. Regelmäßige Gruppentreffen, Anleitungen zur Bewegungssteigerung sowie verhaltenstherapeutische Elemente unterstützen die Gewichtsreduktion. Es eignet sich besonders für Menschen mit einem BMI von mehr als 35 und kostet rund 40€/ Monat. Der Monatspass berechtigt zur wöchentlichen Teilnahme an den Treffen sowie zur Nutzung des Onlineangebots. (www.weightwatchers.de)

Ernährungsmaßnahmen:

Modediäten wie z.B. **Metabolic Balance** und **Schlank im Schlaf** kosten viel Geld und entbehren einer spezifischen wissenschaftlichen Rationale. Zudem gibt es keine wissenschaftliche Evaluation, sodass keine Aussage bzgl. Praktikabilität, Wirksamkeit und Sicherheit gemacht werden kann.

Weiter hoch im Kurs sind **Low-Carb-Diäten**, wie die **Atkinsdiät**. Low-Carb-Diäten sind unserer Meinung nach wegen ungeklärter Langzeitr Risiken für eine langfristige Gewichtsreduktion oder als langfristige Ernährungsweise nicht zu empfehlen.

Darüber hinaus gibt es eine Fülle von einseitigen „Crashdiäten“, die trotz eines oft schnellen Gewichtserfolges nicht anzuraten sind, da es aufgrund des fehlenden Lerneffektes nach Beendigung der Diät rasch wieder zu einem starken Anstieg des Körpergewichts kommt.

Deshalb verweisen wir hier an dieser Stelle auf die „11 Schritte der Gewichtsreduktion“ (Tipps zur Gewichtsreduktion) und die „Empfehlungen zur gesunden Ernährung“ (Empfehlungen zur gesunden Ernährung) angelehnt an die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Viel Erfolg wünscht

Das Praxisteam Lux