

Übergewicht: Gehtraining kann hungrig machen

r -- Fogelholm M, Kukkonen-Harjula K, Nenonen A et al. Effects of walking training on weight maintenance after a very-low-energy diet in premenopausal obese women: A randomized controlled trial. Arch Intern Med 2000 (24. Juli); 160: 2177-84

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Deborah Lawlor

Es ist schwierig, ein reduziertes Gewicht stabil zu halten. Bei 85 adipösen Frauen im Alter von 30 bis 45 Jahren wurde nach einer dreimonatigen Abmagerungskur geprüft, wie sich – unter Beibehaltung einer fettarmen Kost – ein kontrolliertes Gehtraining auf das Gewicht auswirkt. Zwei Jahre nach Abschluss der Abmagerungskur hatten alle Frauen wieder zugenommen: Frauen in der Kontrollgruppe knapp 10 kg, Frauen, die sich pro Woche 2 bis 3 Stunden bewegt hatten, knapp 6 kg, und Frauen, die stärker trainiert hatten (4 bis 6 Stunden/Woche), etwas mehr als 9 kg. (BW)

Der hauptsächlichste Schwachpunkt der ersten Studie ist, dass in der Gruppe mit vorbereiteten Mahlzeiten die Teilnehmenden während der ganzen Studie jeden Monat anlässlich von klinischen Visiten oder telefonisch eine Diätberatung erhielten, so dass unklar bleibt, ob diese Unterstützung oder tatsächlich die Mahlzeiten am wichtigsten waren. Eine Kostenanalyse wurde bei der Interventionsgruppe nicht durchgeführt und zudem enthielt diese Gruppe nur diejenigen Personen – nach der Randomisierung identifiziert –, welche einen Körper-Massen-Index von 25 oder höher aufwiesen.

Die zweite Studie verdankt ihre Resultate dem aussergewöhnlichen Studiendesign, das sicherstellte, dass das Energiedefizit von 700 kcal/Tag in beiden Gruppen identisch war. Ich vermute, dass mindestens eine Stunde körperlicher Betätigung schwieriger in den Tagesablauf einzubringen ist als eine relativ geringe Kalorieneinschränkung sicherzustellen.

Die dritte Studie ist mit zahlreichen methodischen Problemen behaftet (fragliche Verblindung, kleine Teilnehmerinnenzahl u.a.). Beunruhigend ist, dass die Laborwerte nach 2 Jahren in allen 3 Gruppen auf eine Zunahme der Insulinresistenz hinweisen.

Deborah Lawlor