

Soziologische Studien

**Cornelia Meffert**

**Langfristige Effekte eines neuen  
Ernährungsprogramms und deren Prädiktoren:  
Die metabolic balance® Studie**

Shaker Verlag  
Aachen 2011

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Zugl.: Freiburg, Univ., Diss., 2011

Copyright Shaker Verlag 2011

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 978-3-8440-0036-8

ISSN 1433-3546

Shaker Verlag GmbH • Postfach 101818 • 52018 Aachen

Telefon: 02407 / 95 96 - 0 • Telefax: 02407 / 95 96 - 9

Internet: [www.shaker.de](http://www.shaker.de) • E-Mail: [info@shaker.de](mailto:info@shaker.de)

## Zusammenfassung

**Hintergrund:** Es gibt zahlreiche Studien über die Effekte von Ernährungsprogrammen für übergewichtige und adipöse Personen. Der aktuelle Wissensstand über wirksame präventive und therapeutische Strategien ist dennoch nicht zufrieden stellend, weil Nachweise der längerfristigen Auswirkungen von Maßnahmen zur Gewichtsreduktion häufig fehlen. Vor allem im Hinblick auf kommerzielle Diätprogramme gibt es nur selten zuverlässige Informationen zur Gewichtsreduktion. Viele Studien können nur in begrenztem Maße interpretiert und generalisiert werden, weil entweder die untersuchten Stichproben zu klein sind, die Ausfallquote bei den follow-up Erhebungen zu hoch ist, drop-out Analysen zur Prüfung der Repräsentativität der fehlen, oder das Ausmaß der Befolgung von Programmvorgaben (Programm-Adhärenz) nicht erhoben wird.

Die hier vorgelegte Studie zielte darauf ab, die langfristige Effektivität des kommerziellen Ernährungsprogramms metabolic balance<sup>®</sup> unter Alltagsbedingungen (d.h. nicht im klinischen Setting) zu untersuchen.

**Methodik:** Prospektive Beobachtungsstudie ohne Kontrollgruppe mit Nacherhebungen nach einem, drei, sechs und zwölf Monaten (Prüfung von „effectiveness“ statt „efficacy“). Es wurden sowohl Klienten als auch ihre Betreuer mittels Fragebogenerhebung befragt. Bei den Studienteilnehmern wurden außerdem zu allen Erhebungszeitpunkten Blutproben entnommen, die in einem zentralen Labor analysiert wurden.

**Studienstichprobe:** Im Erhebungszeitraum gaben N=851 Personen ihre Einwilligung zur Teilnahme an der Studie. Nach 12 Monaten waren noch 524 Teilnehmer in der Studie verblieben (drop-out-Quote = 38,4%). 84,1% der Studienteilnehmer waren Frauen. Der mittlere BMI bei Programmbeginn betrug 30,3 (SD=5,7). Bei den drop-out Analysen zeigten sich auf einigen Parametern signifikante Unterschiede, die größenordnungsmäßig allerdings eher gering ausfielen. Die Studienstichprobe entspricht im Hinblick auf Alter, Geschlecht und Eingangs-BMI mit nur geringen Einschränkungen der Gesamtheit aller Klienten, die im Erhebungszeitraum das Ernährungsprogramm in Deutschland begonnen haben (N=30.364).

**Ergebnisse:** Nach 12 Monaten hatten 62,5% der Studienteilnehmer ihr Anfangsgewicht um mindestens 5 Prozent reduziert; 31,1% hatten mehr als 10 Prozent abgenommen. Die mittlere Gewichtsabnahme betrug 6,8 kg (SD=7,1). Zwischen Gewichtsabnahme und Programm-Adhärenz zeigte sich es eine klare positive lineare Korrelation. Triglyzeride, Gesamtcholesterin und LDL-Cholesterin waren bei der 12-Monats-Katamnese gegenüber den Eingangswerten signifikant verbessert. Während zu Beginn des Programms 14,2% der Klienten die Symptome eines metabolischen Syndroms aufwiesen, traf dies nach 12 Monaten nur noch auf 3,9% zu. Die gesundheitsbezogene Lebensqualität (v.a. im Bereich psychischer Belastungen) verbesserte sich signifikant mit mittleren bis hohen Effektstärken.

**Schlussfolgerung:** Die Teilnahme an dem untersuchten Ernährungsprogramm führte zu nachweisbaren Verbesserungen des Gesundheitsstatus und der gesundheitsbezogenen Lebensqualität. Nach 12 Monaten erfüllten fast zwei Drittel der Studienstichprobe die Kriterien eines erfolgreichen Diätprogramms; d.h. mindestens 5% Reduktion des Eingangsgewichts.