



Durchhalten ist alles

Die beste Diät nützt nichts, wenn man sich nicht daran hält. Diese alte Weisheit wird durch eine Studie bestätigt, die vier populäre Diäten (Atkins, Ornish, Weight Watchers, Zone) unter die Lupe nahm. Ergebnis: **Ob arm an Kohlenhydraten, Fett oder Kalorien – mit allen Diäten erzielten die übergewichtigen Studienteilnehmer ähnliche Gewichtsreduktionen. Ein grosser Teil der Probanden gab allerdings vorzeitig auf – je nach Diät zwischen einem Drittel und der Hälfte.**

VON ANDREAS BAUMGARTNER, SGE

Jede Diät lässt die Pfunde schmelzen, sofern man sich an die Vorschriften hält. Zu diesem Schluss kommt ein Team von US-Ernährungsexperten nach einem Vergleich von vier in den USA populären Abnehmprogrammen.

Das Forscherteam um Michael Dansinger vom Tufts-New England Medical Center in Boston hat an 160 Übergewichtigen und Fettleibigen ein Jahr lang die Wirkung folgender Diäten untersucht:

- Atkins-Diät (wenig Kohlenhydrate: 20–50 g/Tag; Fette uneingeschränkt erlaubt),

- Ornish-Diät (maximal 10% Fettanteil),
- Weight-Watchers-Diät (Kalorienbegrenzung nach Punktesystem)
- Zone-Diät (Kohlenhydrate/Fett/Eiweiss im Verhältnis von 40/30/30).

Die Studienteilnehmer waren zwischen 22 und 72 Jahre alt, wogen im Durchschnitt 100 kg und hatten einen BMI zwischen 27 und 42. Ferner wiesen alle Probanden neben dem Übergewicht mindestens einen weiteren Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten auf.

Die Studienteilnehmer wurden nach dem Zufallsprinzip den vier verschiedenen Diätgruppen zugeteilt, konnten also ihre Diät nicht frei wählen.

abgenommen – allerdings hatte bereits jeder fünfte Studienteilnehmer (21%) aufgegeben. Nach einem Jahr hatte sich die Abbruchrate auf 42% verdoppelt. Die am häufigsten genannte Begründungen für den Abbruch waren: «die Diät ist zu streng» oder «kein ausreichender Gewichtsverlust». Die Abbruchrate war bei den «extremen» Diäten deutlich höher als bei den moderaten (vgl. Tabelle). Dansinger und Kollegen können sich vorstellen, dass durch eine Diätberatung die Zahl der Abbrecher gesenkt werden könnte.

Wer durchhielt, hatte nach einem Jahr durchschnittlich 5 kg an Gewicht verloren. Immerhin jeder Zehnte speckte mehr als 10% seines Körpergewichts ab. Der Abnahmeerfolg war umso grösser, je penibler sich die Studienteilnehmer an die jeweiligen Diätvorschriften hielten – unabhängig vom Diättyp.

QUELLE: DANSINGER ML ET AL. COMPARISON OF THE ATKINS, ORNISH, WEIGHT WATCHERS, AND ZONE DIETS FOR WEIGHT LOSS AND HEART DISEASE RISK REDUCTION. JAMA, VOL. 293, NO. 1, 2005

Extreme Diäten werden eher abgebrochen

Nach zwei Monaten fand die erste Kontrolluntersuchung statt. Zu diesem Zeitpunkt hatten alle Studienteilnehmer, die sich an die Diätvorschriften hielten, zwischen 4,2 kg (Weight Watchers) und 5 kg (Ornish)

Diäten im Vergleich

Nach 1 Jahr	Atkins	Zone	WWatchers	Ornish
Gewichtsabnahme kg (alle Probanden)	2,1	3,2	3,0	3,3
Abbrecher	48%	35%	35%	50%
Gewichtsabnahme kg ohne Abbrecher	3,9	4,9	4,6	6,6