

Ernährungsstudie im Fürstentum Liechtenstein

Wirksamkeit der Ernährungstherapie bei Patienten mit Metabolischem Syndrom und Diätvorgeschichte:

Ein Vergleich zwischen MetS-Patienten mit Diätvorgeschichte und MetS-Patienten ohne Diätvorgeschichte

Das "Metabolische Syndrom" (MetS) ist ein Cluster mehrerer mit Insulinresistenz assoziierter Risikofaktoren und ist mit der häufigsten Todesursache Europas, die koronare Herzkrankheit eng verbunden. Die Prävalenz für das MetS lag in Deutschland 2007 bei 19-31%, in Nordamerika bei 25%.

Es liegen keine Daten für das Fürstentum Liechtenstein vor; es gibt aber schätzungsweise 7000 Patienten mit MetS.

Es ist bekannt, dass der Ernährungs- und Lebensstil einen erheblichen Einfluss sowohl auf die Entstehung als auch auf die Progression des MetS hat.

Maßnahmen zur Bekämpfung von Adipositas, Diabetes und dem Metabolischen Syndrom sind vielfältig und meist nur wenig nachhaltig.

Einmalige Diabetesberatungen reichen nicht aus, signifikante Änderungen im HbA1c zu erreichen.

Laut dem US-Diabetes Prevention Program kann kosteneffektiv durch Sport und Ernährungsumstellung das Diabetesrisiko um 58 % gesenkt werden.

Eine andere Studie belegt, dass der berühmte Jo-Jo-Effekt nach einer niedrigkalorischen Diät aufgrund von erhöhten Appetithormonen noch nach einem Jahr die Gewichtszunahme begünstigt.

Eine weitere multizentrische Studie, die in Großbritannien, Deutschland und Australien durchgeführt wurde, zeigt, dass ein kommerzielles Gewichtsreduktionsprogramm mit Ernährungsberatung, körperlicher Aktivität, Motivation und Gruppenunterstützung erfolgreich sein kann.

In einer 2-Jahresstudie zur Adipositasbehandlung in den USA wurden 3 verschiedene Lebensstilinterventions-Programme verglichen, wobei die Standardtherapie mit vierteljährlichem Hausarztbesuch am wenigsten erfolgreich bezüglich der Gewichtsreduktion war.

Die Adipositaschirurgie hat in den letzten Jahren deutlich an Stellenwert gewonnen. Die Remission oder Besserung der Parameter des MetS nach bariatrischen Eingriffen ist beeindruckend. Trotzdem ist die Rückfallquote zu hoch. Langzeitkomplikationen bei Patienten mit bariatrischer Chirurgie wurden festgestellt.

Keine dieser erwähnten Therapien zur dauerhaften Gewichtsreduktion mit Remission der MetS Parameter scheint nachhaltig zu greifen.

Es ist zudem zu beobachten, dass immer mehr Patienten mit MetS erfolglos von einer Diät zur anderen wechseln und die Vermutung liegt nahe, dass je mehr Diät-Programme durchlaufen werden, um so schlechter ist die Prognose für das MetS.

Ist eine Ernährungstherapie für Patienten mit Metabolischem Syndrom wirksamer und nachhaltiger, wenn diese keine Diäten vorher durchgeführt haben (und schaden Diäten sogar langfristig?)

Der LVDE sucht Teilnehmer/Innen für diese Studie, die seit Anfang 2013 in Liechtenstein durchgeführt wird.

Wenn Sie übergewichtig sind, erhöhten Nüchternblutzucker, hohe Blutfett-Werte, ein niedriges HDL-Cholesterin und/oder einen hohen Blutdruck haben, melden Sie sich bei Ihrem Arzt und nehmen Sie an der Studie teil.

Sabine Gahr
Dr. scient. med.
Dipl. oec. troph.
Ernährungsberatung
Rüttegasse 48
FL 9486 Schaanwald
Tel: 00423 373 14 86