

Gewichtsreduktion unter kontinuierlicher telemedizinischer Kontrolle von Gewicht und physischer Aktivität

C. Luley, A. Blaik, S. Aronica, J. Dierkes, J. Heinz, S. Westphal
 Institut für Klinische Chemie im Klinikum der Otto-von-Guericke-Universität, Magdeburg

Frage

Kann eine Gewichtsreduktion durch telemedizinische Kontrolle von Gewicht und körperlicher Aktivität verbessert werden?

Methode

In einer Interventionsstudie erhielten 20 adipöse Familien Waagen und Bewegungssensoren der Fa. Aipermon, München. Die Messergebnisse wurden den Familien in einem wöchentlichen Brief kommentierend und motivierend mitgeteilt. Weitere randomisierte Interventionsmaßnahmen in Subgruppen waren entweder eine Kalorienrestriktion oder die „Magdeburger duale Diät“ (Kalorienrestriktion plus „Glyx“-Diät). 51 Familien mit den gleichen Ernährungs-Interventionen dienten als Kontrollgruppe.

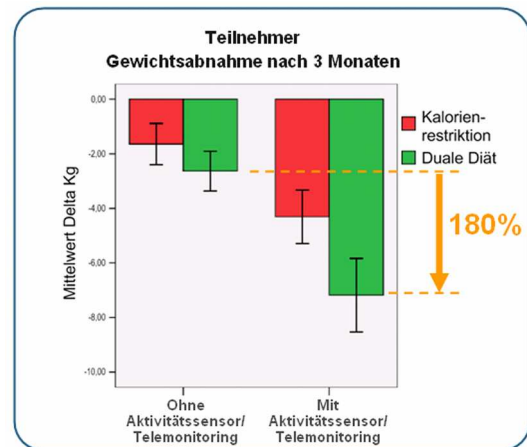
Resultate

Die Tabelle zeigt die Fallzahlen.

| | OHNE Telemedizin | MIT Telemedizin |
|----------------------|------------------|-----------------|
| Duale Diät | 26 | 10 |
| Kalorien-Restriktion | 28 | 12 |

Abbildung:

Mit und ohne Telemedizin wiederholt sich die Tendenz aus der gesamten Familienstudie zur besseren Gewichtsabnahme unter der dualen Diät.



Schlussfolgerungen:

1. Telemedizin verstärkt die Gewichtsreduktion Erwachsener ausgeprägt.
2. Die größte Gewichtsabnahme erzielt die Kombination von Telemedizin mit der Magdeburger dualen Diät.

Basierend auf der Studie "Gewichtsreduktion unter kontinuierlicher telemedizinischer Kontrolle von Gewicht und physischer Aktivität" wurden Langzeitbetrachtungen durchgeführt

Frage:

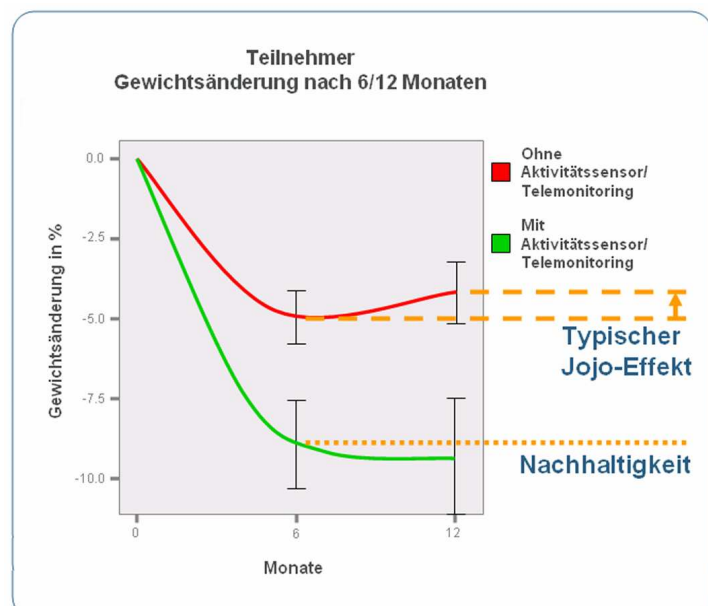
Wie ist der Gewichtsverlauf bei Übergewichtigen unter Telemonitoring von Aktivität und Gewicht über einen Zeitraum von 12 Monaten?

Methode

Die Teilnehmer aus der Studie „Gewichtsreduktion unter kontinuierlicher telemedizinischer Kontrolle von Gewicht und physischer Aktivität“ wurden über einen Zeitraum von 12 Monaten hinsichtlich ihrer Gewichtsreduktion untersucht.

Resultat:

Die Gruppe unter Telemonitoring zeigte eine kontinuierliche Gewichtsreduktion bis 6 Monate. Danach blieb das Gewicht konstant. In der Kontrollgruppe zeigte sich der bekannte Trend zur Gewichtszunahme.



Effekte des ABC-Programms bei Übergewichtigen auf Gewicht, Stoffwechsel und Gefäßfunktion

Sabine Westphal¹, A. Blaik¹, N. Lins², C. Luley¹

¹Institut für Klinische Chemie und Pathobiochemie im Klinikum der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg, ² Praxis für Ernährungsberatung, Magdeburg

Frage

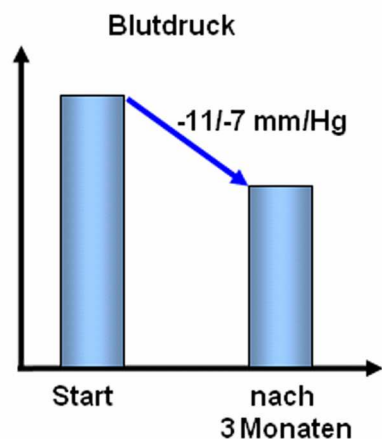
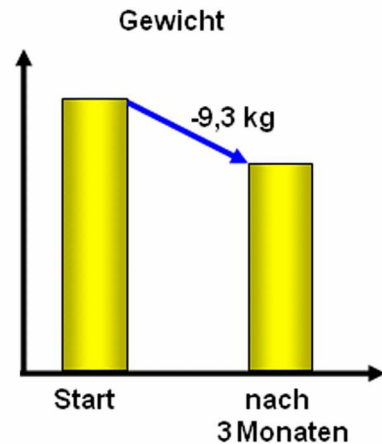
In einer weiteren Studie wurde die Wirksamkeit des ABC-Programms (www.abc-diaet.com) bei übergewichtigen Männern und Frauen untersucht.

Methode

28 übergewichtige Frauen (82%) und Männer (18%), die sich selbst als gesund betrachteten, nahmen an der dreimonatigen Studie teil. Das Durchschnittsalter betrug 52 Jahre. Zum Telemonitoring von Gewicht und körperlicher Aktivität wurde ein Geräte-Set der Fa. Aipermon (München) verwendet.

Resultate

Der Ausgangs-BMI des Gesamtkollektivs betrug 34,5 kg/m². Nach 3 Monaten hatten die Teilnehmer 9,3 kg abgenommen. Damit assoziiert waren zahlreiche Verbesserungen Adipositas-assoziiierter Störungen. Der Blutdruck sank um 11/7 mm/Hg (p<0,002). Harnsäure, ALAT und ASAT fielen um 8%, respektive 10% und 9% (alle p<0,03). Am ausgeprägtesten sanken die gGT (23%) und das Insulin (24%, beide p<0,000). Die Endothelfunktion großer Arterien (gemessen als Fluss-medierte Vasodilation des Unterarms) verbesserte sich um 0,3 Prozentpunkte (p=0.008). Der Anteil der Teilnehmer mit einem Blutdruck > 130/80 mm/Hg betrug zu Studienbeginn 57% und nach 3 Monaten 36%.



| | | |
|---|---------------------------|---------|
| Gewicht | -9,3 kg | p<0,000 |
| Blutdruck | -11/-7mm/Hg | p<0,002 |
| Teilnehmer mit Blutdruck > 130/80 mm/Hg | vorher: 57%, nachher: 36% | |
| Insulin | -24% | p<0,000 |

Schlussfolgerungen

1. Das ABC-Programm erweist sich bei klinisch unauffälligen Übergewichtigen als sehr effektiv hinsichtlich Gewicht, Stoffwechsel, Gefäßfunktion und Blutdruck.
2. Das ABC-Programm bewirkte nicht nur die erhoffte Gewichtsreduktion, sondern auch eine relevante Senkung der Prävalenz Adipositas-assoziiierter Störungen.

Kontakt

Prof. Dr. med. Dipl. chem. Claus Luley
 Institut für Klinische Chemie Uniklinik Magdeburg
 Leipziger Str. 44
 D - 39120 Magdeburg
 T: +49 (0) 391-67139-00
 F: +49 (0) 391-67139-02
 E-Mail: claus.luley@med.ovgu.de
www.abc-diaet.com

Aipermon GmbH & Co. KG

Zamdorfer Str. 100
 D – 81677 München
 T: +49 (0) 89-97890-0
 F: +49 (0) 89-97890-199
 E-Mail: info@aipermon.com
www.aipermon.com