



# Stellenwert der Gewichtsaufrechterhaltung nach erfolgreicher Gewichtsreduktion in der Ernährungsberatung

## Eine qualitative Forschungsarbeit

Julia Sprunger, Studiengang Ernährung und Diätetik (Bsc), ERB11

### Einleitung

Die Prävalenz der übergewichtigen und adipösen Menschen steigt seit Jahren weiter an und beträgt in der Schweiz zurzeit 41 %. In der konservativen Adipositas-therapie werden die Betroffenen unterstützt, dass erhöhte Körpergewicht mittels Lebensstilveränderungen zu reduzieren. Der Fokus liegt dabei auf der Gewichtsreduktion, obwohl gezeigt wurde, dass im Durchschnitt 48 % des reduzierten Gewichtes nach einem Jahr wieder zugenommen wird [1,2]. Die Literatur empfiehlt aufgrund dessen die Integration der Gewichtsaufrechterhaltung nach erfolgreicher Gewichtsreduktion in die bestehenden Therapieansätze [1]. Das Ziel der Arbeit ist die Relevanz, die Umsetzung, die Ressourcen sowie die Barrieren der Gewichtsaufrechterhaltung in der Ernährungsberatung aus der Perspektive der diplomierten Ernährungsberaterinnen, Ernährungsberater HF/FH (dipl. ERBs HF/FH) darzustellen.

### Fragestellung

Welchen Stellenwert hat die Gewichtsaufrechterhaltung nach erfolgreicher Gewichtsreduktion in der Ernährungsberatung?

### Methodik

Die Erhebung der Daten fand in Form von mündlichen Interviews statt. Die Stichprobe wurde anhand festgelegter Einschlusskriterien gezogen, welche Expertinnen, Experten der konservativen Adipositas-therapie herausfiltern. Als Befragungsinstrument entwickelte die Autorin ein halbstandardisiertes Interviewleitfaden. Die Datenauswertung erfolgte in Anlehnung an die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring [3].

### Schlussfolgerung

Auf dem Gebiet der konservativen Adipositas-therapie spezialisierte und erfahrene dipl. ERBs HF/FH erkennen die Relevanz der langfristigen Gewichtsaufrechterhaltung nach erfolgreicher Gewichtsreduktion. Jedoch entspricht das Beratungsangebot nicht dem Stand der Wissenschaft. Dies fordert in Zukunft ein Umdenken als auch eine Weiterentwicklung der konservativen Adipositas-therapie. Telefon- und webbasierte Interventionen sollten von dipl. ERBs HF/FH für die langfristige Begleitung geprüft werden. Für eine mögliche Umsetzung gilt es, ein Konzept für die Ernährungsberatung sowie die interdisziplinäre Zusammenarbeit zu entwerfen, welches von den Krankenkassen anerkannt wird und die Wertigkeit und Wahrnehmung der Thematik fördert.

### Literaturverzeichnis

- [1] Hill, J. O., Thompson, H. & Wyatt, H. (2005). Weight maintenance: What's missing? *Journal of the American Dietetic Association*, 105, 63-66.  
[2] Kouvelioti, R., Vagenas, G. & Langley-Evans, S. (2014). The effects of exercise and diet on weight loss maintenance in overweight and obese adults: a systematic review. *The Journal of sports medicine and physical fitness*.

### Ergebnisse

Die Interviews wurden mit sechs weiblichen dipl. ERBs HF/FH, mit einer Berufserfahrung von 17 bis 30 Jahren, durchgeführt. Die Ergebnisse zeigen, dass alle Befragten die langfristige Gewichtsaufrechterhaltung aus fachlicher Sicht als relevantes Thema betrachten. Die Mehrheit spricht sich für die Implementierung der Aufrechterhaltung in die Ernährungsberatung aus. Die Fähig- und die Fertigkeiten für eine langfristige Begleitung sind weitgehend vorhanden. Die fundierte Ausbildung sowie die individuellen, lösungsorientierten und umfassenden Beratungen sprechen für die Implementierung. Jedoch stellen sich Barrieren wie die fehlende Wertigkeit und Wahrnehmung der Thematik sowie die fehlende Bereitschaft der Krankenkassen, die Kosten für die Leistungen langfristig zu übernehmen, der praktischen Umsetzung in den Weg. Lediglich eine dipl. ERB HF/FH setzt die Betreuung während der Gewichts-aufrechterhaltung fort.

### Diskussion

Die dipl. ERBs HF/FH sehen in der weiterführenden Begleitung einen positiven Nutzen für das nachhaltige Gewichtsmanagement. Dies wird auch von einer systemischen Review untermauert [4]. Wie die Befragten weist die Literatur darauf hin, dass die Krankenkassen nicht bereit sind langfristig die Leistungen der konservativen Therapie, jedoch diese der chirurgischen, zu übernehmen. Keine der dipl. ERBs HF/FH nannte telefon- und/oder webbasierte Intervention für die langfristige Kontaktaufrechterhaltung. Diese werden in Studien als gleich effektive und kostengünstigere Alternativen neben den Beratungen vor Ort beschrieben.

- [3] Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (11. aktual. überarb. Aufl.). Weinheim: Beltz.

- [4] Ross Middleton, K. M., Patidar, S. M. & Perri, M. G. (2012). The impact of extended care on the long-term maintenance of weight loss: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 13 (6), 509-517.