


Muskelmasse schmilzt bei Gewichtsverlust mit

Bei einer inkretinbasierten Gewichtsreduktionstherapie sinkt unerwünschtermassen auch die fettfreie Körpermasse. Inwieweit eine Gewichtsreduktion nur mit intensiver Lebensstilveränderung in dieser Frage besser abschneidet, untersuchte ein systematischer Review mit Metaanalyse. Dazu wurden 20 randomisierte kontrollierte Studien zu Semaglutid, Tirzepatid, Liraglutid oder Lebensstilinterventionen (n = 15 782) berücksichtigt, die auch über Ergebnisse zur Körperzusammensetzung berichteten. Dabei interessierte die absolute Veränderung der fettfreien Masse (kg) und deren Anteil am gesamten Gewichtsverlust.

Es zeigte sich, dass die Magermasse 25–39% des gesamten Gewichtsverlusts unter Inkretinagonisten ausmachte: Semaglutid (35,2%), Tirzepatid (25,4%) und Liraglutid (26,8%). Lebensstilinterventionen zeigten jedoch einen vergleichbaren Verlust an fettfreier Masse (26,2%), während die Kombination aus Lebensstilintervention und Krafttraining das signifikant günstigste Profil aufwies (17,5%).

Der Verlust an fettfreier Masse während einer signifikanten Gewichtsreduktion ist bei der inkretinbasierten Pharmakotherapie und bei Lebensstilinterventionen beträchtlich und weitgehend vergleichbar. Durch Integration von Krafttraining, einer ausreichenden Proteinzufuhr und der Überwachung der Körperzusammensetzung in Gewichtsreduktionsprogrammen kann die Muskelmasse signifikant erhalten werden. **vh** 

Quelle: Eisa N et al.: Lean Mass Changes With Incretin Therapy Versus Lifestyle Intervention: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *Diabetes Obes Metab.* 2026 Mar 24. doi: 10.1111/dom.70666. Epub ahead of print.