

Nach Abnehmprogramm

8500 Schritte zur Gewichtsstabilisierung

In den Gewichtsmanagement-Programmen ist vermehrte Bewegung eine wichtige Massnahme. Wie viel davon nötig ist, um das erreichte Gewicht stabil zu halten, wurde in einem systematischen Review mit Metaanalyse untersucht. Dabei kamen Daten von 18 randomisiert kontrollierten Studien zur Auswertung. Verglichen wurden Teilnehmer, die ihre tägliche Schrittzahl von 7200 auf 8500 gesteigert hatten, versus Teilnehmer, die ihre Schrittzahl während des Untersuchungszeitraums von 18 Monaten auf dem Niveau von 7200 beibehielten.

Nach acht Monaten hatte die Gruppe mit mehr Schritten 4,4% ihres Gewichts verloren und konnte die Gewichtsreduktion während weiterer zehn Monate halten. Die Kontrollgruppe mit 7200 Schritten zeigte dagegen zu keinem der Bewertungszeitpunkte signifikante Veränderungen beim Gewichtsstatus.



(Foto: pexels/Jari Lobo)

Die Studienergebnisse unterstützen die Annahme, dass Patienten während Lebensstilprogrammen dazu ermutigt werden sollten, ihre täglichen Schritte während der Gewichtsabnahmephase auf etwa 8500 Schritte/Tag zu steigern und dieses Niveau während der Erhaltungsphase beizubehalten, da diese Strategie ein nützlicher verhaltensorientierter Ansatz zu sein scheint, der mit der langfristigen Aufrechterhaltung einer signifikanten Gewichtsabnahme verbunden ist, so das Fazit der Autoren. **vh** □

Quelle: Saadeddine D et al.: Daily Steps During Nutritional Lifestyle Modification Programs for Obesity Management: A Systematic Review and Meta-Analysis. Int J Environ Res Public Health. 2026;23(4):522. doi:10.3390/ijerph2304052