

Fortbildung

Wenn der Hausarzt Patienten zum Abspecken schickt

Studie zur Zusammenarbeit mit «Weight Watchers»

Übergewichtige und fett-süchtige Patientinnen und Patienten sind in der Hausarztpraxis allgegenwärtig, und ihre Betreuung bleibt oft genug frustrierend. Eine randomisierte, offene Studie verglich das Standardvorgehen mit der Überweisung solcher Patienten an eine kommerzielle Diätberatungsorganisation.

The Lancet

Verschiedene Interventionen sind in der Lage, einen Gewichtsverlust von 5 bis 10 Prozent herbeizuführen, aber nur wenige können in grossem Massstab zur Anwendung kommen. Und dies wäre angesichts des Ausmasses der Epidemie von Übergewicht und Fettsucht und ihrer Auswirkungen auf viele Krankheiten eigentlich notwendig. Hier wollen kommerzielle Organisationen wie die bekannten «Weight Watchers» einspringen. Diese Studie wollte einen Direktvergleich von Standardmanagement und Weight-Watchers-Programm bei von Primärversorgern ausgesuchten Teilnehmern herstellen.

Methodik

Für diese nicht verblindete, randomisierte, kontrollierte Parallelgruppenstudie wurden von Grundversorgerpraxen in Australien, Deutschland und Grossbritannien 772 übergewichtige und fett-süchtige Erwachsene rekrutiert. Anhand einer computergenerierten einfachen Randomisierungssequenz erhielten sie während 12 Monaten entweder eine Standardbetreuung gemäss den nationalen Behandlungsrichtlinien oder eine Gratismitgliedschaft bei Weight Watchers für 12 Monate. Die Beobachtungszeit betrug 12 Monate. Primärer Endpunkt war die Gewichtsveränderung über 12 Monate. Die Analysen erfolgten nach Intention-to-treat sowie bei den Teilnehmern, welche die 12-Monats-Kontrolle absolvierten.

Ergebnisse

377 Patienten wurden dem Weight-Watchers-Programm zugeteilt, und von diesen hielten 230, das sind 61 Prozent, bis zur 12-Monats-Kontrolle durch. 395 Patienten erhielten die Standardbetreuung, von diesen lagen bei 214 (54%) die 12-Monats-Daten vor. In allen Analysen verloren die Teilnehmer am Weight-Watchers-Programm doppelt so viel Gewicht wie diejenigen in der Standardtherapiegruppe. Die mittlere Gewichtsveränderung betrug in der Weight-Watchers-Gruppe -5,06 (Standardabweichung [SD] 0,31) kg und in der Standardgruppe -2,25 (SD 0,21) kg. Auch die Analysen der Teilnehmer mit unvollständigem Datensatz («last observation carried forward» [LOCF] bzw. «baseline observation carried forward» [BOCF]) zeigten in dieselbe Richtung. Beim Vergleich derjenigen, welche die Studie in der zugeteilten Gruppe nach 12 Monaten auch beendet hatten, betrug die Gewichtsveränderung -6,65 (SD 0,43) kg in der Weight-Watchers-Gruppe und -3,26 (SD 0,33) kg in der Standardgruppe, entsprechend einer adjustierten Differenz von -3,16 (SD -4,23 bis -2,11) kg. Der grössere Gewichtsverlust im kommerziellen Abspeckprogramm war begleitet von grösseren Abnahmen bei Bauchumfang und Fettmasse. Weight-Watchers-Teilnehmer hatten auch signifikant grössere Verbesserungen bei Insulin- und Gesamt/HDL-Cholesterinwerten. Die grösseren Verbesserungen bei Glukose-, HDL- und LDL-Cholesterinwerten erreichten jedoch nicht in allen Analysen das 5-Prozent-Signifikanzniveau.

Die Analysen der Teilnehmer mit unvollständigem Datensatz («last observation carried forward» [LOCF] bzw. «baseline observation carried forward» [BOCF]) zeigten in dieselbe Richtung. Beim Vergleich derjenigen, welche die Studie in der zugeteilten Gruppe nach 12 Monaten auch beendet hatten, betrug die Gewichtsveränderung -6,65 (SD 0,43) kg in der Weight-Watchers-Gruppe und -3,26 (SD 0,33) kg in der Standardgruppe, entsprechend einer adjustierten Differenz von -3,16 (SD -4,23 bis -2,11) kg. Der grössere Gewichtsverlust im kommerziellen Abspeckprogramm war begleitet von grösseren Abnahmen bei Bauchumfang und Fettmasse. Weight-Watchers-Teilnehmer hatten auch signifikant grössere Verbesserungen bei Insulin- und Gesamt/HDL-Cholesterinwerten. Die grösseren Verbesserungen bei Glukose-, HDL- und LDL-Cholesterinwerten erreichten jedoch nicht in allen Analysen das 5-Prozent-Signifikanzniveau.

Diskussion

Diese Studie fand Evidenz, die für einen klinischen Nutzen der Überweisung von Übergewichtigen oder Fettsüchtigen durch den Hausarzt an ein kommerzielles Diät- und Ernährungsprogramm spricht. Im Vergleich zu einer Standard-

betreuung erhalten diese Patienten neben den regelmässigen Gewichtskontrollen auch Informationen und Ermunterung zu einer hypoenergetischen, ausgewogenen Diät und gesunden Ernährungsprinzipien sowie körperlicher Betätigung und Gruppenunterstützung, womit sie im Vergleich zu standardmässig Betreuten mehr an Gewicht verlieren. In der Standardbetreuung beim Hausarzt verlor immerhin ein Viertel der Patienten 5 oder mehr Prozent an Körpergewicht, eine erfolgreiche Gewichtskontrolle ist also auch dort möglich, wenn alle Voraussetzungen stimmen. Die Ergebnisse dieser Studie ergänzen die positiven Beobachtungen mit kommerziellen Gewichtskontrollprogrammen an Teilnehmern, die sich selbst dafür gemeldet hatten. Eine Partnerschaft zwischen medizinischer Primärversorgung und Gewichtskontrollprogrammen wie Weight Watchers kann eine klinisch nützliche Frühintervention zum Gewichtsmanagement auch für grössere Zahlen von Patienten sein. ♦

Halid Bas

Susan A Jebb et al.: Primary care referral to a commercial provider for weight loss treatment versus standard care: a randomised controlled trial. *Lancet* 2011; 378: 1485-1492. DOI: 10.1016/S0140-6736(11)61344-5.

Interessenlage: Die Studie wurde von Weight Watchers International über einen Grant des UK Medical Research Council finanziell unterstützt.