

Presseinformation

November 2022

Abnehmen – und Gesundheitsrisiken senken

Starkes Übergewicht bringt viele gesundheitliche Risiken mit sich – für Herz und Kreislauf, für das Skelett, für viele Körperfunktionen. Auch Diabetes mellitus Typ 2-Erkrankungen werden oftmals durch Adipositas verursacht. Auch wenn viele Menschen das grundsätzlich wissen, fällt ihnen das Abnehmen sehr schwer. Dabei stehen ihnen für eine deutliche Gewichtsabnahme grundsätzlich zwei Optionen offen: eine Operation und ein konservatives Therapieprogramm. Welche ist die richtige Wahl? Eine aktuelle Studie gibt jetzt Anhaltspunkte.

„Natürlich war mir klar, dass ich abnehmen musste – ich wusste nur nicht, wie.“ Paolo C. ist 1,73 Meter groß – und es ist noch gar nicht so lange her, dass er 179 Kilogramm auf die Waage brachte. Der damals 32-Jährige hatte mit massiven gesundheitlichen Problemen zu kämpfen, stand kurz vor einer Diabetes-Erkrankung. Sein Arzt riet ihm dringend, sein Gewicht zu reduzieren – „und das wollte ich natürlich auch.“ Aber wie? „Mein Arzt schlug mir ganz selbstverständlich eine Magenoperation vor. Ich allerdings war nicht so überzeugt davon. Ich wollte zuerst einmal wissen, welche Alternativen es gibt.“

Mit Übergewicht hatte Paolo C. schon immer zu kämpfen, vor allem in schwierigen Situationen aß er regelmäßig viel zu viel. „Ich bin ein Emotionsesser“, weiß er heute – eine der Erkenntnisse, die er im OPTIFAST® 52 PROGRAMM gewonnen hat, für das er sich schließlich anstelle einer Operation entschieden hat. Das Programm ist für Menschen mit starkem Übergewicht gedacht.

Gesünder durch weniger Gewicht

Allein in Deutschland gilt die Hälfte der Bevölkerung als übergewichtig, die Zahl adipöser Menschen steigt weltweit seit Jahren an. Ein sehr hohes Gewicht bleibt oft nicht ohne Folgen: So steigt das Risiko unter anderem für Erkrankungen des Herz-Kreislauf- und des Skelettsystems, von Karzinomen und Asthma. Einer Studie zufolge werden mehr als 80 Prozent aller Diabetes mellitus Typ 2-Erkrankungen durch Adipositas verursacht. Ein wichtiger Ansatz, um solche Folgekrankheiten in den Griff zu bekommen, ist eine Verringerung des Gewichts – dabei stellt sich allerdings die Frage, wie dies am effektivsten und nachhaltigsten möglich ist.

Operation oder Diät?

Eine Studie hat sich mit dieser Frage beschäftigt: Wie kann Menschen mit einem BMI zwischen 40 und 50 am effektivsten geholfen werden, wenn sie zusätzlich an Diabetes mellitus Typ 2 erkrankt sind? Ist eine Magenoperation das richtige Mittel? Kann ein konservatives Therapieprogramm helfen? Wissenschaftler berichten in einem aktuellen Beitrag (Helena Thiem et. al., erschienen 2022 im Thieme-Verlag) über die Studie. Sie kommt zu dem Ergebnis, dass ein chirurgischer Eingriff durchaus zu deutlichen Gewichtsverlusten beitragen kann – allerdings gebe es bei Operationen im Vergleich zu einem konservativen Therapieprogramm wie das OPTIFAST® 52 PROGRAMM deutlich höhere Komplikationsraten.

Ganzheitlicher Ansatz

Das interdisziplinäre OPTIFAST® 52 PROGRAMM verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz aus Ernährungs-, Verhaltens- und Bewegungstherapie sowie einer medizinischen Betreuung, bei der Teilnehmende das ganze Jahr über von Expertinnen und Experten begleitet werden. Sie starten mit einer modifizierten Fastenphase von zwölf Wochen, dem folgt eine Umstellungsphase, in der Teilnehmende langsam an eine gesunde und ausgewogene Ernährung herangeführt werden. Zugleich stehen gemeinsame Bewegung sowie die Reflektion des eigenen Verhaltens im Fokus.

Paolo C. hat sich nach Gesprächen mit seinem Arzt schließlich gegen eine Operation und für das OPTIFAST® 52 PROGRAMM entschieden – und damit innerhalb eines Jahres 54 Kilogramm abgenommen. „Am Anfang konnte ich mir kaum vorstellen, dass ich die Fastenphase durchhalten würde und später Heißhungerattacken erfolgreich bekämpfen könnte.“ Doch er hat in der Verhaltenstherapie gelernt, sich abzulenken, wenn der Appetit kommt. „Ich weiß heute, dass es für mich wichtig ist, schnell aus bestimmten Heißhunger- und Stresssituationen herauszukommen“, sagt er. Seine Tricks reichen von Wassertrinken über Bewegung bis hin zu einem Stressball. Im Laufe der Therapie hat Paolo C. mehr erreicht, als er zu träumen gewagt hat – und er möchte weitermachen, sein Gewicht auf weniger als 100 Kilogramm senken. „Ich freue mich, dass ich das mit dem OPTIFAST® 52 PROGRAMM erreicht habe“, resümiert er. „Für mich war der ganzheitliche Ansatz auf jeden Fall das Richtige: Ich war unter Menschen mit ähnlichen Problemen, wir haben uns intensiv ausgetauscht. Ich habe gemerkt, dass ich nicht allein bin und gesehen: Es sind Probleme, die man lösen kann.“ Und sein Arzt? Der ist sehr optimistisch: „Er hat mir gesagt, dass ich mit der Gewichtsabnahme auch das Risiko für andere Krankheiten signifikant gesenkt habe. Und das ist natürlich ein sehr gutes Gefühl.“

www.optifast.de

Bildvorschlag:

Fotocredit: OPTIFAST® 52 PROGRAMM

Bildunterschrift für alle Bilder:

Abnehmen – und Gesundheitsrisiken senken: Das OPTIFAST® 52 PROGRAMM verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz aus Ernährungs-, Verhaltens- und Bewegungstherapie sowie einer medizinischen Betreuung, bei der Teilnehmende ein ganzes Jahr lang von Expertinnen und Experten begleitet werden.



Nestlé Health Science

OPTIFAST® ist eine Marke von Nestlé Health Science. Das Unternehmen bietet Ernährungslösungen für Personen mit spezifischen diätetischen Bedürfnissen. Nestlé Health Science wurde 2011 gegründet. Der Fokus liegt auf der Förderung der Bedeutung der Ernährungstherapie, um die Zukunft des Gesundheitsmanagements für Verbraucher, Patienten und das Fachpublikum im Gesundheitswesen grundlegend zu verändern. Durch Investitionen in Innovationen und mittels modernster wissenschaftlicher Erkenntnisse will Nestlé Health Science auf der Grundlage sicherer Ernährungstherapien eine neue Branche etablieren, die die Lücke zwischen Lebensmittelindustrie und Pharmaindustrie schließt und damit Verbesserungen für die Lebensqualität und einen erwiesenen klinischen und gesundheitsökonomischen Mehrwert schafft.

PRESEKONTAKT

Christiane Viriyachitt

PR OPTIFAST®

CVPR | Philippsbergstraße 36 | 65195 Wiesbaden

Telefon: +49 611 17474 72 | Mail: c.viriyachitt@cvpr.de

Dr. Ulrike Sprengel

Corporate Communications | Gesundheit und Ernährung

Nestlé Deutschland AG | Lyoner Straße 23 | 60523 Frankfurt am Main

Telefon: +49 69 6671 2460 | Mail: ulrike.sprengel@de.nestle.com