

# Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention

am Krankenhaus Barmherzige Brüder München - Leitung: Prof. Dr. J. G. Wechsler  
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de



## Newsletter September 2012

### Optimierte Adipositas-Therapie mit den Optifast-Programmen

Die Optifast®-Programme werden seit 1994 in München und derzeit in über 40 speziellen Therapiezentren erfolgreich durchgeführt. Im Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP) werden drei verschiedene Optifast®-Programme angeboten:

Optifast®52-Programm, Optifast® II - Kurzprogramm und Optifast® Individual Programm

Diese Programme sind medizinisch geführte, ambulante Therapieprogramme für stark übergewichtige und adipöse Erwachsene mit einem langfristigen Behandlungsansatz. Es sind fachübergreifende Therapieprogramme, die die neuesten Erkenntnisse der Adipositasforschung umsetzen. (Lit.) Jedes Programm beinhaltet eine Fastenphase mit Formuladiät wodurch eine rasche Gewichtsabnahme von bis zu zwei Kilo pro Woche erlangt wird. Dies ist keine Diät auf Dauer sondern dient der kurzfristigen Gewichtsabnahme – und kann so der ideale Einstieg in eine langfristige Lebensstil-Umstellung sein. Bei einer Formula-Diät werden die Mahlzeiten ganz oder teilweise durch kalorienreduzierte Nahrung ersetzt. Dabei handelt es sich um lyophilisiertes Pulver, das mit Wasser z. B. zu Drinks und Suppen angerührt wird. Es enthält alle lebensnotwendigen Nährstoffe, wie Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Fett und Kohlenhydrate in minimaler, aber bis auf Fett isokalorisch bilanzierten Menge. Deshalb sind bei einer mehrwöchigen Diät keine Mangelerscheinungen zu befürchten. Die Zusammensetzung und der Nährstoffgehalt der Formula-Produkte sind vom Gesetzgeber festgelegt. So darf eine Tagesration 800 Kilokalorien nicht überschreiten. Laut der Deutschen Adipositas-Gesellschaft e. V. (DAG) und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) sind Formula-Diäten, die in ein interdisziplinäres Abnehmprogramm eingebettet sind, Leitlinien-Standard für die Behandlung von starkem Übergewicht (Adipositas) und werden von den Fachgesellschaften offiziell empfohlen. (Lit.)

Optifast Programm	52	II	Individual
Dauer	52 Wochen	15 Wochen	15-52 Wochen
BMI	>30	25-35	>25
Betreuung	Arzt, Schwester, Psychologe, Ernährungsberater, Bewegungstherapeut	Arzt, Schwester, Psychologe, Ernährungsberater, Bewegungsanleitung	Arzt, Psychologe, Ernährungsberater, Bewegungsanleitung
Formuladiät	12 Wochen	6 Wochen	6-16 Wochen
Gewichtsabnahme im Durchschnitt	Männer -27 kg Frauen -23 kg	Männer -16 kg Frauen -12 kg	Männer -19 kg Frauen -16 kg

Das Ziel aller Optifast Programme ist eine sichere, deutliche und langfristige Gewichtsabnahme sowie eine wesentliche Verbesserung der medizinischen Risikofaktoren sowie eine Steigerung der Lebensqualität. Die Erfolgsrate liegt ca. 3 Jahre nach dem Abschluss des Jahresprogramms bei 60%. Durch den Aufbau eines Netzwerks mit Schwerpunktpraxen für Ernährungsmedizin, ist eine weitere langjährige Nachsorge gewährleistet.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Ernährungsberatung Tel. 1797-2028 im Haus oder das Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP) Tel. 1797-2029

Ihr Ernährungsteam am Krankenhaus Barmherzige Brüder München  
Prof. Dr. J.G. Wechsler, Dr. H. Hagen, M. Bischoff, B. Hann, E. Kolodziej, J. Neumeier, A. Schmollgruber

Literatur: Wechsler J.G.; Internist 2007; 48:1093–1100; Imaguire C, Bischoff G, Hagen H et al. (2003) Langzeitergebnisse eines interdisziplinären Adipositas-Therapieprogramms. Aktuel Ernaehr Med 28; Deutsche Adipositas-Gesellschaft (2007) Leitlinie DAG: Prävention und Therapie der Adipositas, AWMF Leitlinie Adipositas 2007