

# **Aktuelle Praxismodelle in der Ernährungsmedizin**

## **Rundtischgespräch unter der Moderation von Herrn Prof. Wechsler, München**

### **BCM-Programm**

Prof. Westenhöfer, Hamburg

BCM ist die Abkürzung für Body Cell Mass, was so viel wie Körperzellmasse bedeutet. Ziel des BCM Diät- und Ernährungsprogramms ist die gezielte kontrollierte Abnahme von Körperfett bei gleichzeitig gesicherter Zufuhr aller notwendigen Nährstoffe sowie das Trainieren des richtigen Ess- und Trinkverhaltens.

Mit dem BCM Programm ist PreCon im Bereich der beratungsgestützten Ernährungsprogramme für Übergewichtige in Deutschland Marktführer. 1986 gegründet arbeitet das Unternehmen auf der Basis studiengestützter Erkenntnisse im Ernährungsbereich. Besonders wichtig für die dauerhafte Gewichtsstabilisierung ist die fachkundige Motivierung der Teilnehmer, die in ca. 1.600 wohnortnahen Beratungsstellen von kompetenten Medizinerinnen und Ernährungsberatern betreut werden. Kooperationen mit wissenschaftlichen Partnern aus dem Hochschulbereich stellen sicher, dass die Erkenntnisse der Forschung in das BCM Diät- und Ernährungsprogramm mit einfließen. Gleichzeitig sorgen 130 Fortbildungsveranstaltungen pro Jahr für den Wissenstransfer in die Beratungsstellen und damit für hohe Qualitätsstandards.

Das BCM Diät- und Ernährungsprogramm beruht auf drei Säulen:

1. Langfristig angelegte Gruppenberatung der Teilnehmer, die in der Regel durch Ärzte erfolgt. Die Beratung hat eine Umstellung der Ess- und Ernährungsgewohnheiten zum Ziel. Die Gruppenberatung erfolgt nach dem Modell der offenen Gruppe, das heißt jederzeit können neue Teilnehmer einbezogen werden. Zur Strukturierung der Beratungsinhalte wird derzeit ein Beratungsleitfaden eingeführt, der auf anerkannten verhaltenspsychologischen Prinzipien beruht.
2. Umstellung der Ernährung: Ziel ist eine ausgewogene Ernährung, die von den Teilnehmern dauerhaft praktiziert werden kann und soll, und die den Teilnehmern am Modell der Ernährungspyramide vermittelt wird. Um initial eine deutliche und motivierende Gewichtsreduktion zu erreichen, werden Mahlzeiten vorübergehend durch diätetische Lebensmittel ersetzt.
3. Erfolgskontrolle und Motivation der Teilnehmer durch regelmäßige Analyse der Körperzusammensetzung: Die Fettmasse und fettfreie Körpermasse der Teilnehmer wird regelmäßig mit der bioelektrischen Impedanzanalyse ermittelt und den Teilnehmern rückgemeldet.

Eine weiteres Element des BCM-Programms ist der Aufbau auf wissenschaftlichen Studienergebnissen und die Etablierung von wissenschaftlicher Evidenz. In der Lean Habits Study werden derzeit über 8000 Teilnehmer des BCM-Programms über einen Zeitraum von 3 Jahren prospektiv untersucht. Hauptfragestellung der Lean Habits Study ist die Frage, was erfolgreiche Teilnehmer, d.h. solche Teilnehmer die ihr Gewicht langfristig halten können, anders machen, als solche Teilnehmer, denen dies nicht gelingt. Die derzeitigen Zwischenergebnisse zeigen, dass mindestens 34% aller Teilnehmer ihr Gewicht ein Jahr nach Programmbeginn erfolgreich, d.h. um mindestens 5 Prozent, reduzieren konnten, über 19% haben auch nach 2 Jahren noch erfolgreich abgenommen (Intention-to-treat-Analyse). Die Ergebnisse der Studie fließen in die Weiterentwicklung des Programms, z.B. in den derzeit eingeführten Beratungsleitfaden ein.

Als ergänzendes Element, insbesondere für die Langzeit-Nachbetreuung steht ein internet-basiertes Trainingsprogramm für Gewichtsmanagement und gesunden Lebensstil zu Verfügung ([www.lean-and-healthy.de](http://www.lean-and-healthy.de)). In diesem einjährigen interaktiven Trainingsprogramm werden die Teilnehmer in strukturierten wöchentlichen "Sitzungen" zu einer Veränderung ihres Ess- und Bewegungsverhaltens angeleitet und darin unterstützt.