

Aktuelle Praxismodelle in der Ernährungsmedizin

Rundtischgespräch unter der Moderation von Herrn Prof. Wechsler, München

OPTIFAST-Junior

Dr. Heike Hagen, München

H. Hagen, G. Wagner, C. Zeller, B. Ott, A. Grund, G. Bischoff, B. Schulz, S. Funk, K. Leopold, J.G. Wechsler

Adipositas im Kindes und Jugendalter stellt ein immer größer werdendes Problem dar. Aus diesem Grunde haben wir uns entschlossen am Krankenhaus Barmherzige Brüder in München ein ambulantes Therapiekonzept speziell für adipöse Jugendliche im Alter von 13 bis 18 Jahren anzubieten.

Jugendliche (4 Mädchen /3 Jungen, Alter: $15 \pm 1,7$ Jahren) mit einem mittleren Ausgangsgewicht von $97,2 \pm 18,7$ kg und einem durchschnittlichen BMI von $35,1 \pm 4,9$ kg/m² nahmen an unserem Programm teil. Die Jugendlichen werden über die gesamte Laufzeit interdisziplinär durch Ärzte, Psychologen, Ernährungsberater und Bewegungstherapeuten betreut. Sie treffen sich 2 mal pro Woche für jeweils 2 Stunden; zum Sport sowie zu verhaltenstherapeutisch orientierten Gruppensitzungen und Besprechungen mit dem Arzt. Das Programm gliedert sich in eine Vorbereitungswoche, eine 6-wöchige Fastenphase mit einer Formuladiät, eine 4- wöchige Umstellungsphase sowie eine 5-wöchige Stabilisierungsphase.

Die Jugendlichen erzielten nach Beendigung der 6-wöchigen Fastenphase einen durchschnittlichen Gewichtsverlust von 8,4 kg (Abnahme des BMI um 3,1), wobei kein Unterschied zwischen den beiden Geschlechtern festzustellen war. Nach 16 Wochen konnte bei der Gesamtgruppe ein mittlerer Gewichtsverlust von insgesamt 10,9 kg erzielt werden. Weiterhin konnte eine deutliche Abnahme des Gesamtcholesterins, der Triglyceride sowie der Harnsäure beobachtet werden. Die BIA-Messung ergab einen Rückgang des Körperfettmasse während der Fastenphase um 15,8 %. Die Magermasse konnte durch Bewegungssteigerung weitestgehend erhalten werden.

Das OPTIFAST Junior-Programm stellt eine erfolgreiche Methode dar abzunehmen. Jugendliche sollen in einem Langzeitprogramm nach einer anfänglichen Gewichtsabnahme zu einer langfristigen Umstellung der Lebensgewohnheiten geführt werden.

OPTIFAST®52-Programm

H. Hagen, G. Wagner, C. Zeller, B. Ott, A. Grund, G. Bischoff, B. Schulz, S. Funk, K. Leopold, J.G. Wechsler

Das Optifast-Programm ist ein interdisziplinäres Adipositas-Therapieprogramm, das von Ärzten, Psychologen, Physiotherapeuten und Ernährungsberatern betreut wird. Es dient der ärztlich überwachten und psychologisch geführten Gewichtsreduktion bei stark Übergewichtigen mit einem BMI > 30 kg/(m)². Das Optifast-Programm wird über zwölf Monate ambulant durchgeführt. Wesentlicher Kernpunkt ist eine dreimonatige Behandlung mit einer bilanzierten Formula-Diät mit ca. 800 kcal. täglich, die nach § 14a der Diätverordnung und der Richtlinie 96/8 der EU-Kommission über Lebensmittel für kalorienarme Ernährung zur Gewichtsreduktion zusammengesetzt ist. Ein dreieinhalbstündiges Treffen der Gruppe findet einmal wöchentlich in den Abendstunden statt. Während der gesamten Behandlung besteht volle Leistungs- und Berufsfähigkeit. Das Optifast-Programm stellt derzeit die erfolgreichste, diätetische Adipositas-Therapie dar. Die durchschnittliche Gewichtsabnahme beträgt bei Männern 28 kg, bei Frauen 22 kg in 6 Monaten. Die Langzeitergebnisse sind gut, wir hoffen durch die Programmerweiterung von 6 auf 12 Monate einen noch besseren Kurz- und Langzeiterfolg zu erzielen. Das Programm unterliegt einer ständigen Qualitätskontrolle; alle Daten der 40 Optifast-Zentren in Deutschland werden zentral erfasst und ausgewertet und auf einer jährlichen wissenschaftlichen Tagung diskutiert und evaluiert.

Das Optifast-Programm wird gemeinsam mit dem Hausarzt ärztlich betreut. Die Langzeitbetreuung der Patienten soll überwiegend weiter durch den Hausarzt am besten in Form einer Schwerpunktpraxis: Adipositas-Ernährungsmedizin (SPA-E) erfolgen.