Gewichtsreduktion durch das telemedizinische ABC-Programm nach 24 Monaten

Gabriele Stumm,

Alexandra Blaik, Janine Lipowsky, Sibylle Hollweg &

Claus Luley

4sigma GmbH Oberhaching &
Klinische Chemie am Uniklinikum, Magdeburg

Das ABC-Programm

von der **Universitätsklinik Magdeburg**
entwickelt,
enthält als Kernelemente

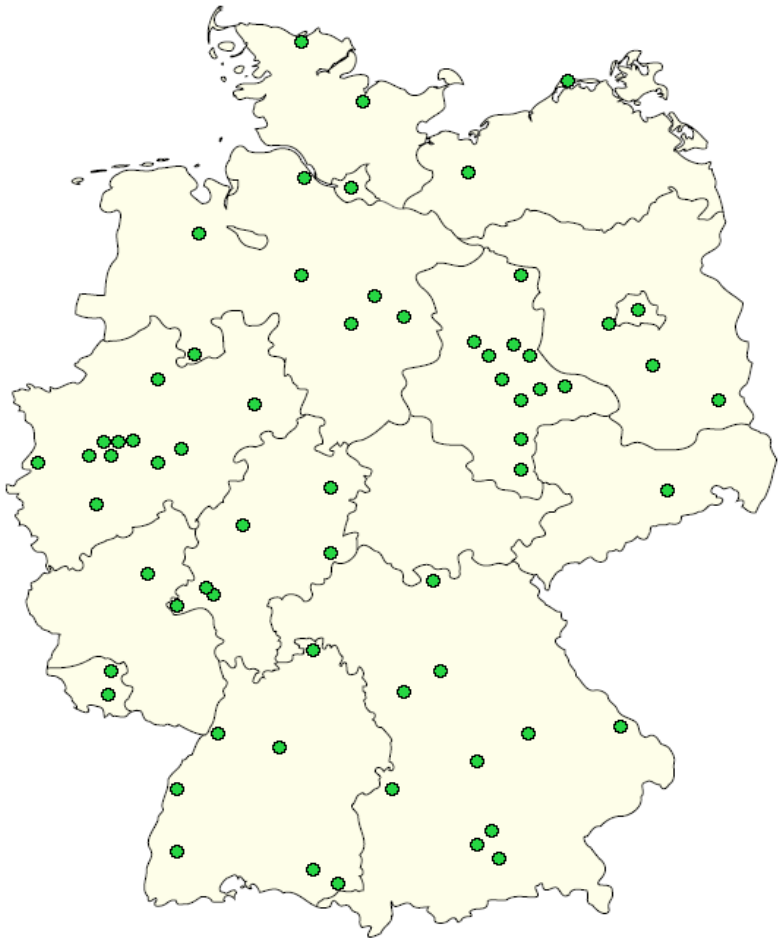
- **eine** initiale Gruppenschulung
- halbjährige **telemedizinische Fernbetreuung**

Das ABC-Programm

von **Universitätsklinik Magdeburg** entwickelt

Kernelemente:

- **eine** initiale Gruppenschulung
- **telemedizinische Fernbetreuung**



ABC Betreuer

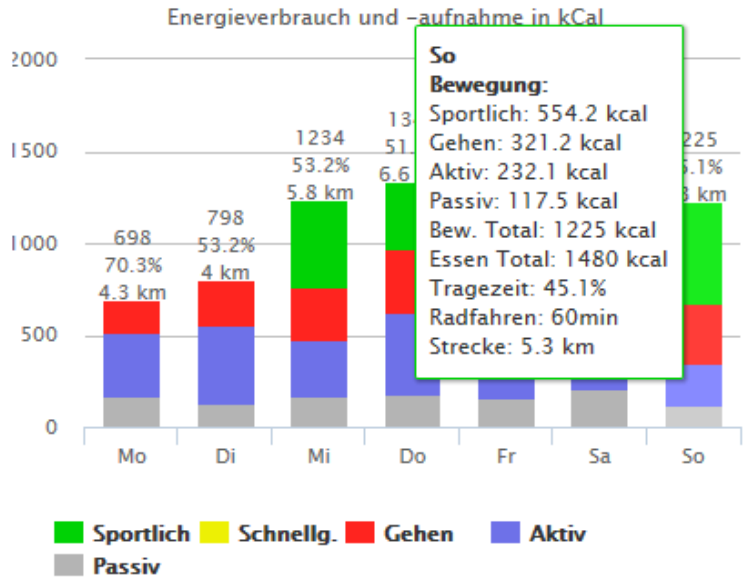
in Ernährungsberatung erfahrene **Ärzte**, **Ökotrophologen**, **Diätassistenten** zertifiziert an der Universität Magdeburg

Aufgrund der **einmaligen** Initialschulung müssen Betreuer und Teilnehmer **nicht** aus der gleichen Region stammen.

Das ABC-Programm setzt auf Alltagsbewegung

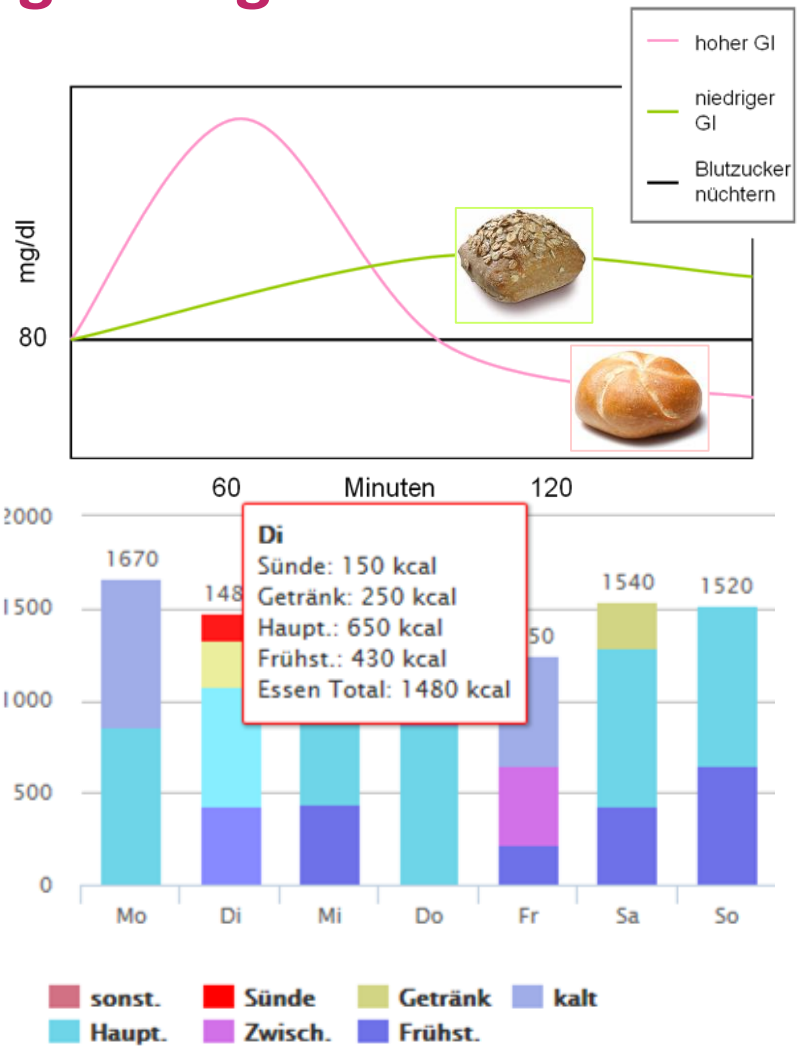
- Bewegungssensor Aipermotion 500 erfasst Alltagsaktivität (z.B. Bügeln, Abwaschen…)
- **informiert Träger wie Berater** über Bewegungsintensität, Gehstrecken, Kalorienverbrauch und Kalorientagesbilanz.

Auch stark Übergewichtigen gelingt mit telemedizinischer Rückmeldung deutliche Steigerung der körperlichen Aktivität.



Das ABC-Programm setzt auf „Magdeburger Duale Diät“

- Vermeidung hoher Insulinanstiege durch **niedrigen glykämischen Index**
- **Kalorienrestriktion (-500 kcal)** durch niedrigen Energiegehalt
- vollwertige Ernährung nach DGE



Telemedizinische Sensor dient auch der Erfassung der **täglichen Kalorienmenge** (exakt oder geschätzt eingegeben):

- Frühstück, klein, mittel, groß
- Zwischenmahlzeit, klein, mittel, …
- Getränk, klein, …

Eingabe möglichst einfach, damit sie auch erfolgt!

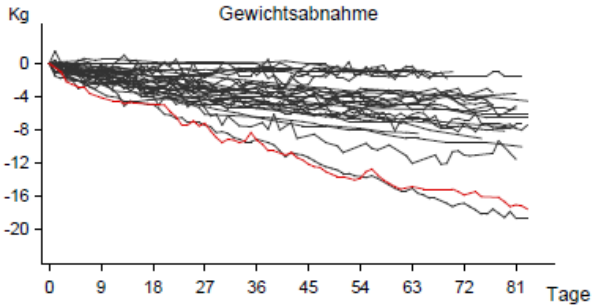
Das ABC-Programm setzt auf wöchentliche Rückmeldung

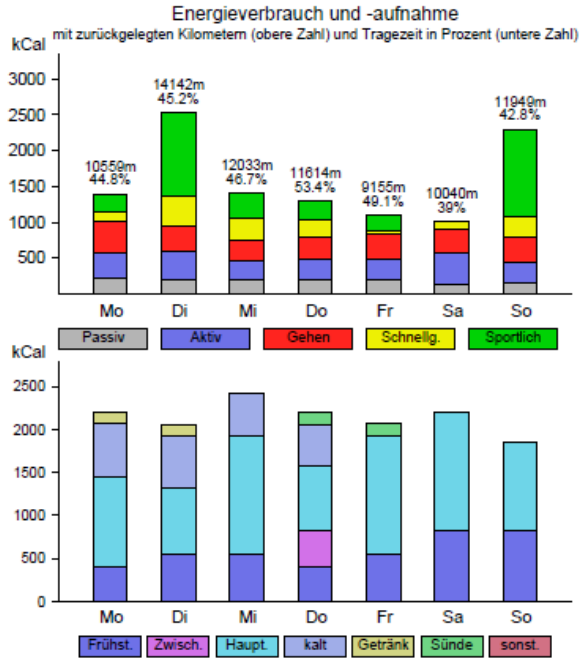
Wochenbriefe

- zum Ernährungsverhalten
- zum Bewegungsmuster
- zur Gewichtentwicklung
- mit neuen Zielvorschlägen

Sehr geehrter Herr Hartmann,

hiermit erhalten Sie eine Übersicht Ihrer Gewichtsentwicklung sowie Ihres Energieverbrauchs und -aufnahme in der Woche vom 22.08.2011 bis zum 28.08.2011.





Jawollja! Sie sind wieder in der Spur!

In der vergangenen Woche haben Sie wiederum 1,5 kg abgenommen. Ihre Gesamtabnahme klettert auf 17,5 kg. Ihr BMI beträgt nun 26,8.

Ihre körperliche Aktivität war ausgezeichnet. Sport an fast JEDEM Tag! So schafften Sie ein exzellentes Wochenmittel von 1573 kcal pro Tag bei einer vorbildlichen mittleren Gehstrecke von 11.4 km pro Tag.

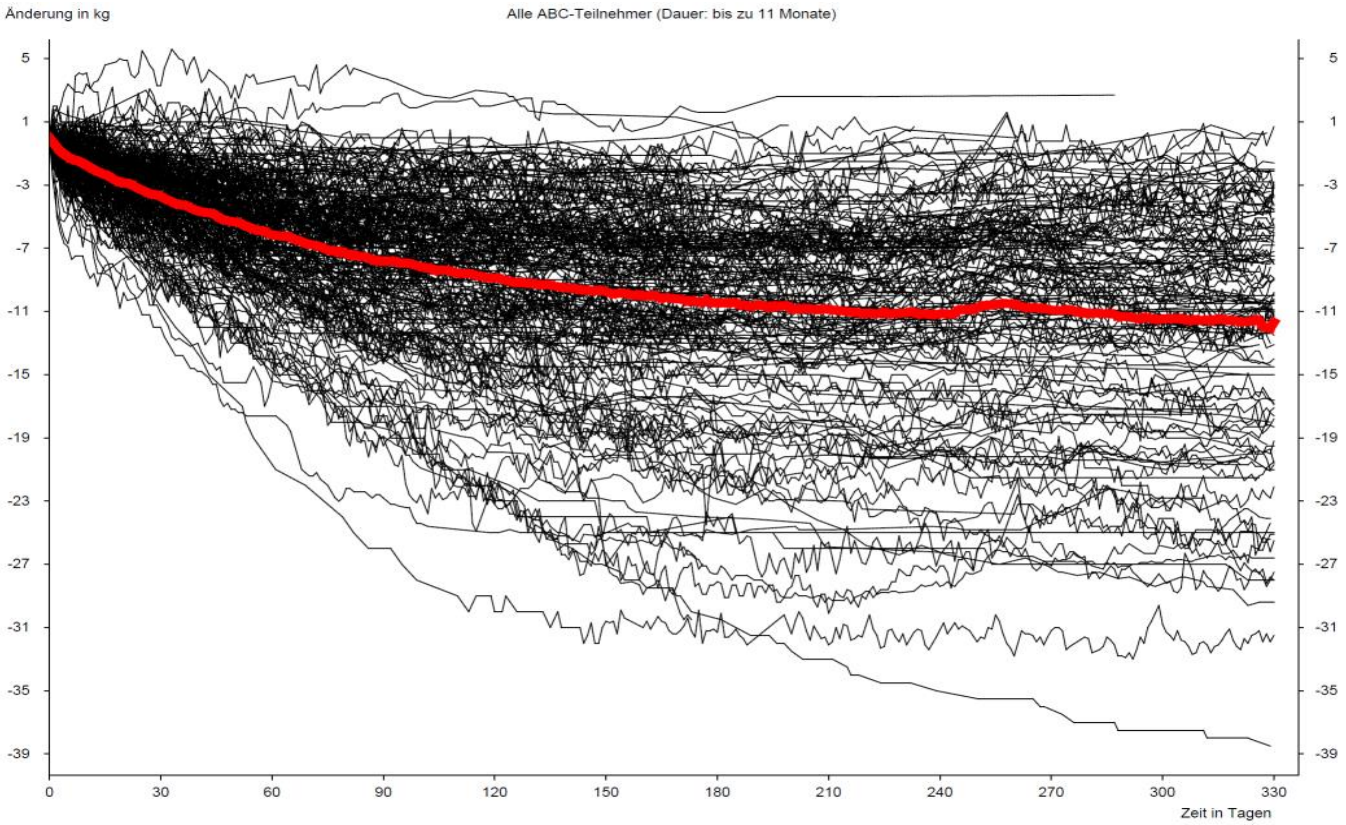
Ihre Nahrungskalorien waren nicht ganz so stramm, aber keineswegs schlecht mit einem Wochenmittel von 2138.6 kcal pro Tag. Sie wollen Ihr Ziel vor allem mit Bewegung erreichen. Aber Achtung: Im Winter werden Sie auch bei der Nahrung aufpassen müssen.

Das ABC-Programm ist effektiv

In **randomisiert-kontrollierten** Studien:

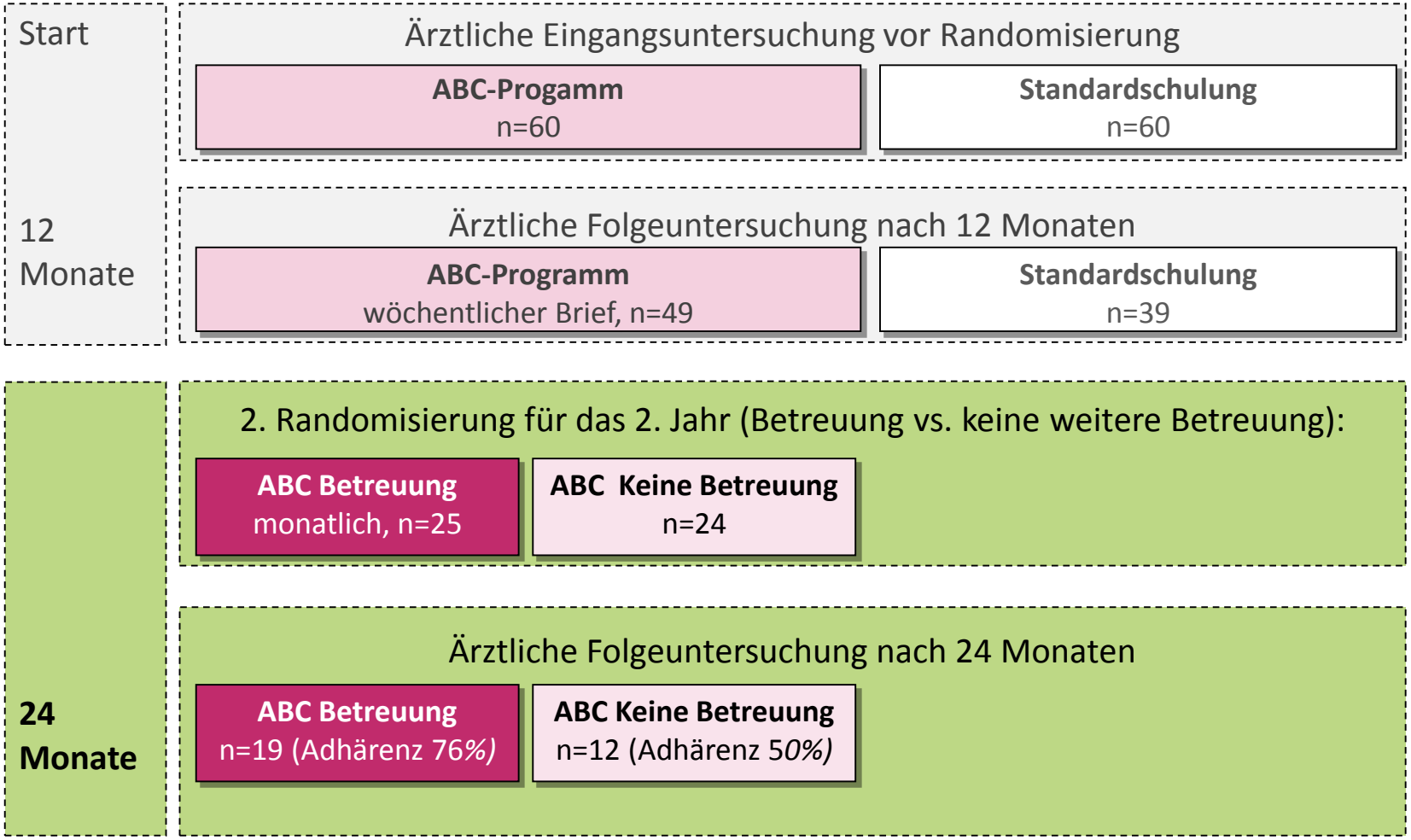
- adipöse Familien
  (Luley et al. J Nutr Metab. 2010; Intervention 6 Monate, 7,5% Gewichtsreduktion)
- Typ-2-Diabetiker mit und ohne Insulin
  (Luley et al. Diabetes Res Clin Pract. 2011; Intervention 6 Monate, 11,3% Gewichtsreduktion)
- Übergewichtige mit metabolischem Syndrom
  („Fit heute – fit morgen“, Luley et al. J Am Coll Nutr 2014, Intervention 12 Monate, 11,4% Gewichtsreduktion)
- gynäkologische Indikationen
  (siehe nächster Vortrag)

Das ABC-Programm ist effektiv



- inzwischen **>2000 Teilnehmer**
  als Selbstzahler, in BGM Maßnahmen oder Serviceangeboten einiger Krankenkassen

„Fit heute – fit morgen“ Studiendesign



„Fit heute – fit morgen“ Studiendesign

Start

Ärztliche Eingangsuntersuchung vor Randomisierung

12 Monate

Ärztliche Folgeuntersuchung nach 12 Monaten

24 Monate

2. Randomisierung für das 2. Jahr (Betreuung vs. keine weitere Betreuung):

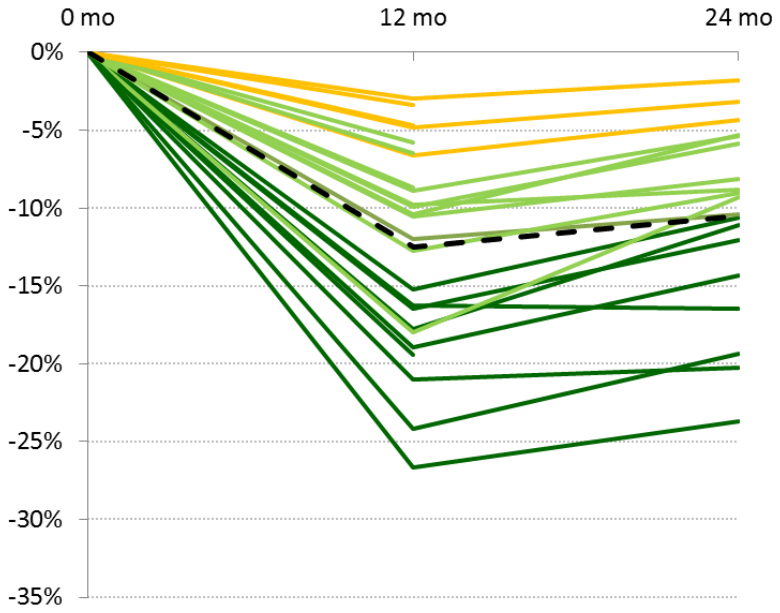
ABC Betreuung	**ABC Keine Betreuung**
12 Monate: **- 11,4%**	12 Monate:**- 13,4%**

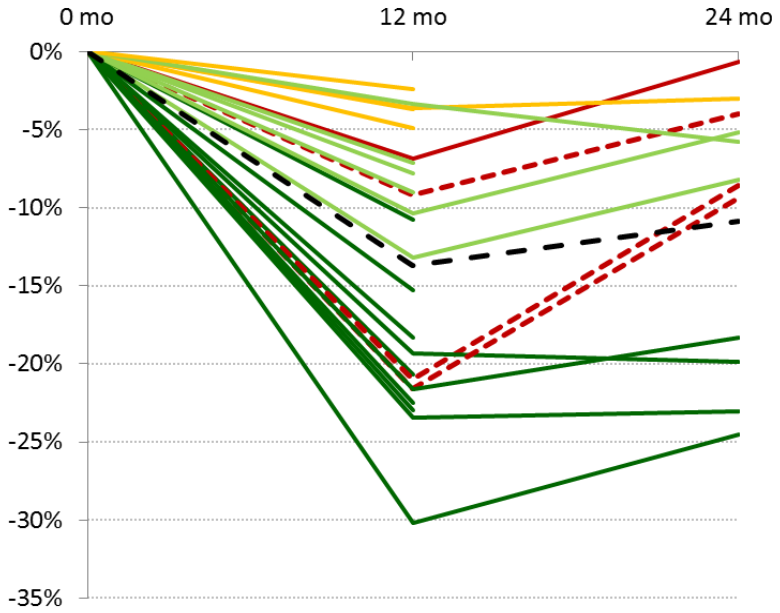
Ärztliche Folgeuntersuchung nach 24 Monaten

ABC Betreuung	**ABC Keine Betreuung**
24 Monate: **- 8,5%**	24 Monate: **- 9%**

„Fit heute – fit morgen“ Langzeitverläufe Teilnehmer

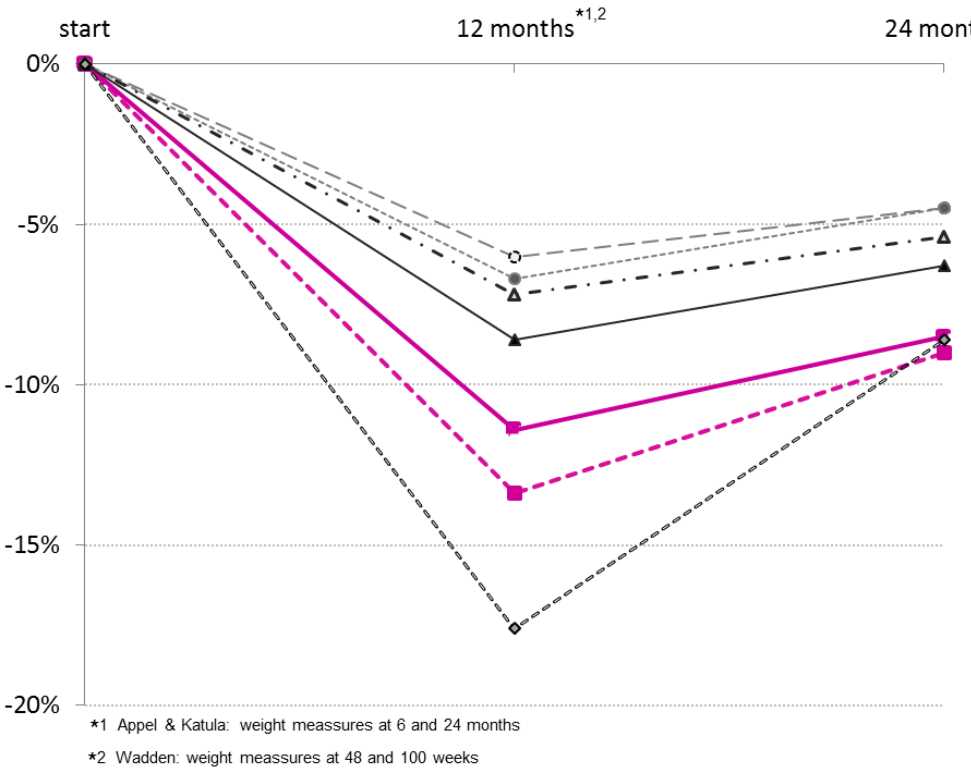
- Viele Teilnehmer bleiben im „grünen Bereich“: Reduktion >5% oder >10% Gewicht.
- Hohe Abbruchrate in nicht weiter betreuten Gruppe ist unabhängig von erreichter Gewichtsreduktion zu 12 Monate.
- In der nicht weiterbetreuten Gruppe finden sich 1Teilnehmern mit „Jojo“-Effekt, 3 Teilnehmer mit erheblichem Wiederanstieg des Gewichts im zweiten Jahr.





„Fit heute – fit morgen“ Intention-to-treat Analyse

- **ABC** zeigt Gewichtsreduktion von **8,5% - 9%** zu **24 Monaten**
- Tendenziell geringere Wiederzunahme in der weiter betreuten Gruppe
- **Gewichtreduktion** und **-stabilisierung** erfolgreicher als bei vergleichbaren Programmen



	% Wiederzunahme
ABC 12 Monate betreut	33%
ABC 24 Monate betreut	**25%**
Appel 2011*1	25%
Holzapfel 2014	33%
Katula 2013*1	25%
LookAhead 2010	27%
Wadden 1998*2	51%

Vielen Dank!

Präsentation und weitere Daten unter:

www.fitheuteundmorgen.de

www.abcprogramm.de

Mit dem ABC-Programm

Abnehmen und fit bleiben durch telemedizinische Begleitung

ABC Active Body Control