



Telemedizin in der Prävention?

Langzeiteffekt und Ökonomie des ABC-Gewichtsreduktionsprogramms bei Adipositas

Gabriele Stumm¹, Alexandra Blaik², Siegfried Kropf³, Sabine Westphal⁴, Claus Luley²

¹4sigma GmbH, Bajuwarenring 19, D-82041 Oberhaching, ²Institut für Klinische Chemie und Pathobiochemie und ³Institut für Biometrie and Medizinische Informatik, Otto-von-Guericke Universität, Leipziger Straße 44, D-39120 Magdeburg, ⁴Städtische Kliniken Dessau, Auenweg 38, D-06847 Dessau-Roßlau

Hintergrund und Fragestellung

Kurzfristig wirksame Präventionsansätze zur Gewichtsreduktion scheitern häufig in der Nachhaltigkeit. „Jojo-Effekt“ oder „weight cycling“, definiert als Gewichtsreduktion von >3% des Körpergewichts mit Wiederzunahme bis oder über das Ausgangsgewicht binnen 2 Jahren, ist gefürchtet: Unter weight cycling ist das Diabetes-Risiko laut EPIC-Studie gegenüber einem stabilen Übergewicht sogar erhöht.

In der BMBF-Studie „Fit heute, fit morgen“, zunächst auf ein Jahr angelegt, erwies sich das ABC-Programm als am effektivsten: nahezu jeder zweite (47%) Teilnehmer hatte mehr als -15% des Ausgangsgewichts reduziert. Die vorliegende Nachbeobachtung sollte die Nachhaltigkeit des ABC-Programms prüfen.

Studiendesign & Methodik

Am BMBF geförderten Pilotprojekt nahmen 184 Personen im Alter von 30 – 60 Jahren teil, die nach ärztlichem Eingangstest die Kriterien eines metabolischen Syndroms nach IDF aufwiesen, ohne bereits an Diabetes oder Herz-Kreislauf-erkrankungen zu leiden.

60 Teilnehmer führten dabei das ABC-Programm durch. Sie erhielten nach einer initialen Gruppenschulung einen Aktivitätssensor, der Bewegung, Kalorienverbrauch und -zufuhr in Tagesbilanzen berechnete, anzeigte und telemetrisch an den zuständigen ärztlichen Berater übermittelte. Alle ABC-Teilnehmer erhielten über zwölf Monate wöchentlich individuell kommentierte Feedbackbriefe.

Nach 12 Monaten erfolgte eine erneute Randomisierung: die Hälfte der ABC-Teilnehmer wurden monatlich weiter betreut, die andere Hälfte bis zur Abschlussuntersuchung nicht mehr kontaktiert. Ärztliche Untersuchungen fanden vor Start, nach 4, 8, 12 und 24 Monaten statt.

Ergebnisse

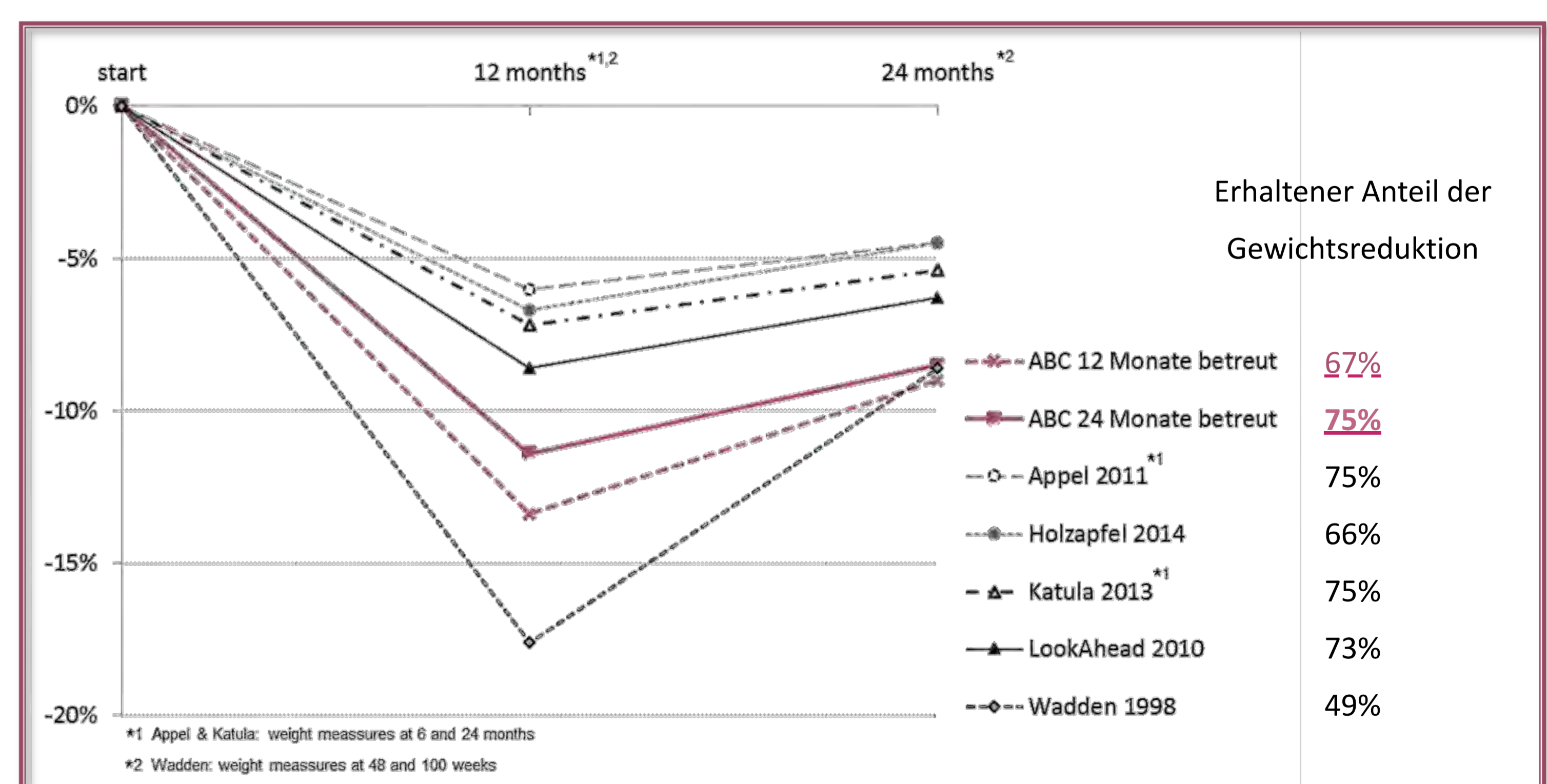
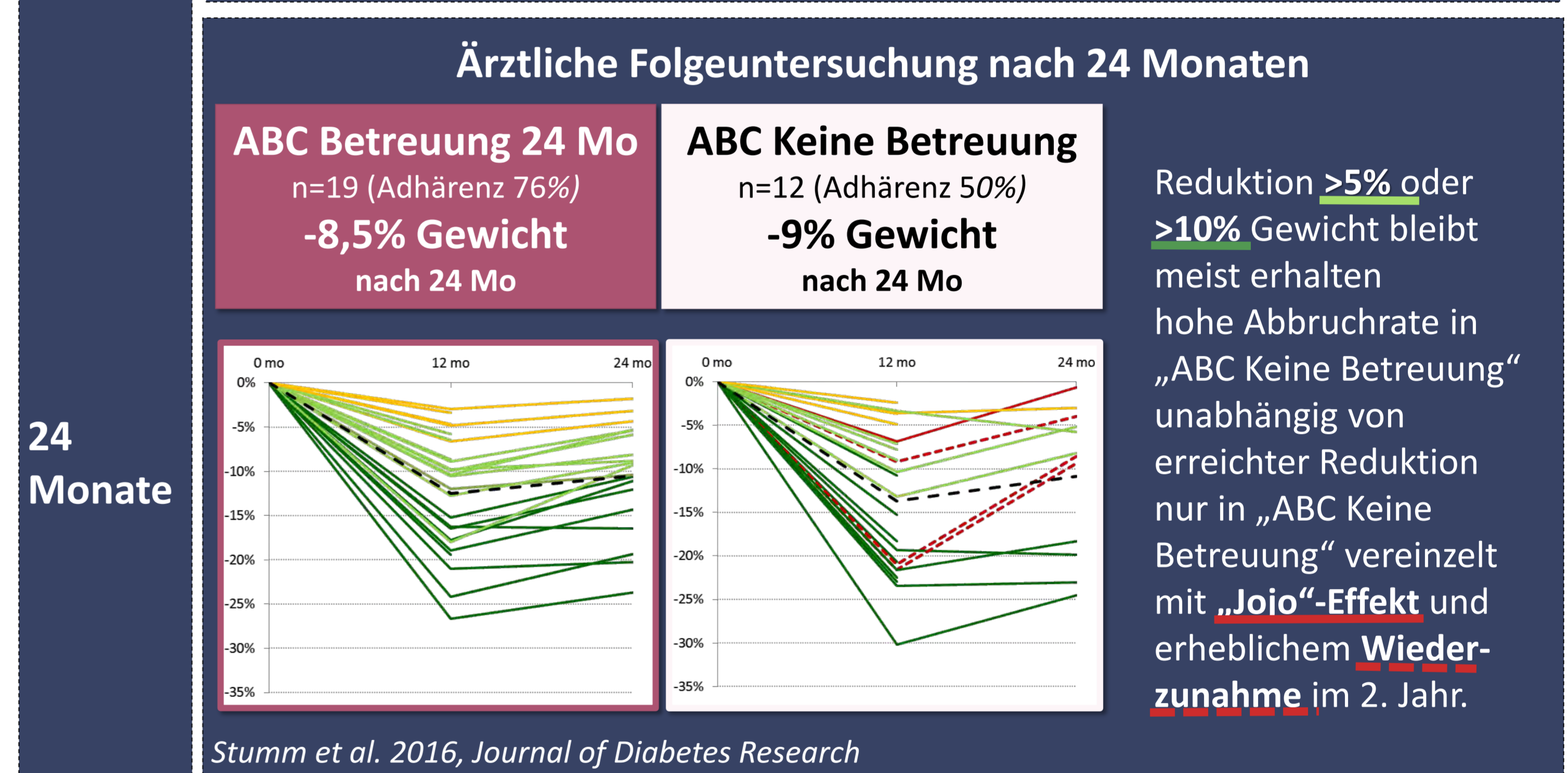
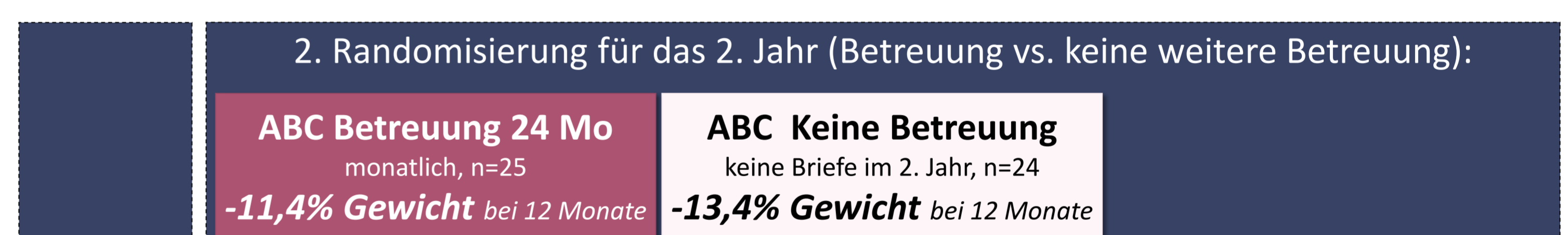
- In beiden Studienarmen nahmen die Teilnehmer einen Teil des zuvor reduzierten Gewichts wieder zu.
- Nach 24 Monaten blieb jedoch eine erhebliche und statistisch signifikante Reduktion von durchschnittlich 8,5% bzw. 9% vom ursprünglichen Startgewicht erhalten.
- Ein statistisch signifikanten Unterschied zeigte sich nicht zwischen der über 24 Monate weiter betreuten Gruppe und der nach 12 Monaten beendeten Gruppe.
- Einzelfallbetrachtung zeigte keine „Jojo-Effekte“ in der betreuten Gruppe, jedoch einzelne Teilnehmer mit erhebliche Gewichtszunahmen im Folgejahr nach Programmende nach 12 Monaten..

Schlussfolgerungen

Im Vergleich mit anderen Langzeitstudien

- erzielt das ABC-Programm nach 12 Monaten die stärkste Gewichtsreduktion durch Lebensstilintervention. Lediglich Formula- Diät bei stark adipösen Teilnehmern ist mittelfristig noch effektiver.
- bleibt beim ABC-Programm trotz Wiederzunahme nach 24 Monaten 75% der Gewichtsreduktion (entsprechend ca. 9% vom Ausgangsgewicht) erhalten, unter Formula- Diät wird dagegen die Hälfte des reduzierten Gewichts wieder zugenommen.
- schneidet das ABC-Programm in der langfristigen Gewichtsstabilisierung daher erfolgreicher als vergleichbare Programme ab.

Ein Kostenvergleich mit Programmen aus der aktuellen S3 Leitlinie Adipositas zeigt die höhere Effektivität und höhere Effizienz des ABC-Programms durch Einsatz der Telemedizin.



	Ich nehme ab	Weight Watchers	MOBILIS	Bodymed	ABC
>5%	32%	38%	45%	78%	87%
>10%	9%	21%	23%	47%	57%
Gewichtsreduktion	2,8 – 4,7 kg	-5,0 kg	-6,4 kg	-9,8 kg	-12,2 kg
Kosten pro kg	93,-	98,-	144,-	ca. 150,- (Formula-Produkt)	60,-
Aufwand	Berater-gestützte Online-Schulung	52 Gruppentreffen	55 Gruppenkurse	15 Gruppenkurse	1 Gruppenkurs + Telemonitoring