

Schwacher Wille oder mehr? Warum es so schwierig ist, nach einer Abmagerungskur nicht mehr zuzunehmen

Abnehmen ist leichter, als nach einer Abmagerungskur sein neues Gewicht zu halten. Auch ein Jahr nach dem Gewichtsverlust fördern Hormone den sogenannten Jo-Jo-Effekt, fanden australische Forscher in einer Studie heraus.

Wer einmal übergewichtig ist, lebt oft Jahrzehnte lang im Kampf mit seinem Gewicht: Einmal abgespeckt, zeigt die Waage meist rasch wieder das Ausgangsgewicht an oder sogar mehr. Dieses Auf und Ab der Kilos hat nicht nur mit einem schwachen Willen zu tun, seine Essgewohnheiten langfristig zu ändern: Hinter dem Jo-Jo-Effekt stecken vielmehr endokrine Mechanismen, die auch ein Jahr nach einem Gewichtsverlust noch aktiv sind.

Für ihre Studie beobachteten die australischen Forscher 50 übergewichtige oder fettleibige Patienten ohne Diabetes während einer zehnwöchigen Abmagerungskur. Die Diät bestand aus einer stark kalorienreduzierten Kost.

Zu Beginn, am Ende und 62 Wochen nach der Kur bestimmten die Forscher von den Studienteilnehmern die Konzentrationen von

Leptin, Ghrelin, Peptid YY, gastrischem inhibitorischem Polypeptid (GIP), Glukagon-like Peptid-1 (GLP-1), pankreatischem Polypeptid (PP), Cholezystokinin und Insulin. Zudem wurde das subjektive Hungergefühl der Probanden ermittelt.

Nach zehn Wochen hatten die Studienteilnehmer durchschnittlich 13,5 kg ($\pm 0,5$ kg) Gewicht verloren. Gleichzeitig massen die Forscher signifikant tiefere Konzentrationen an Leptin, Peptid YY, CCK, Insulin und Amylin sowie signifikant höhere Werte an Ghrelin, GIP und PP. Auch das subjektive Hungergefühl stieg an.

Ein Jahr nach der Diät stellten die Forscher im Vergleich zu den gemessenen Anfangswerten noch immer einen signifikanten Unterschied der Hormonkonzentrationen fest. Das Hungergefühl der Probanden war noch immer ausgeprägt. Zudem war im Durchschnitt die Hälfte der Gewichtsreduktion wieder verloren.

Kommentar

Oft wird der fehlende Wille zur Beibehaltung einer Diät für den Jo-Jo-Effekt nach einer Gewichtsreduktion verantwortlich gemacht. In dieser Studie konnte nun bewiesen werden, dass nicht der fehlende Wille, sondern hormonelle Veränderungen für den erneuten Gewichtsanstieg mitverantwortlich zeichnen.

Die gegenregulatorische Auslenkung der Hormone, welche für eine höhere Energieaufnahme beziehungsweise verringerten Energieverlust verantwortlich ist, bleibt über mindestens zwölf Monate hinweg erhalten und zwar auch dann noch, wenn das ursprünglich vorhandene Körpergewicht fast wieder erreicht ist.

Die bariatrische Chirurgie vermag die appetitmodulierenden Hormone nachweislich günstig zu beeinflussen, stellt aber nicht für alle Gewichtsabnahmewilligen eine gängige Option dar. Möglicherweise werden in Zukunft neue Appetit-regulierende Medikamente auf den Markt kommen, welche die hormonellen Veränderungen gegenregulieren werden.

Bis es soweit ist, bleibt nur der Kampf des Willens gegen die eigenen Hormone.

PD Dr. med. Alain Nordmann, Basel

Sumithran P, et al.: Long-term persistence of hormonal adaptations to weight loss. *New Engl. J. Med.* 2011; 365 (17): 1597–1604.



Foto: Dieter Schütz, pixelio.de

► Nicht immer ist der fehlende Wille schuld, wenn wir nach einer Gewichtsabnahme wieder zunehmen.