



ERNÄHRUNG 2010
Mitten in der Medizin

17.-19. JUNI 2010 • CONGRESS CENTER LEIPZIG

Gemeinsame Tagung von DGEM, AKE, GESKES und VDOE

Adipositas - Komplexprogramme

Dr. med. Gert Bischoff

Krankenhaus Barmherzige Brüder
München

Programme

- OPTIFAST®-Programm
- Doc Weight
- M.O.B.I.L.I.S
- BCM
- Almased
- Metabolic Balance
- Weight Watchers
- Herbalife
- ... und und und

Interdisziplinäre Therapie der Adipositas



Komplexprogramme?

- OPTIFAST®-Programm
- M.O.B.I.L.I.S
- Doc Weight
- BCM
- Almased
- Metabolic Balance
- Weight Watchers
- Herbalife
- ... und und und

M.O.B.I.L.I.S.

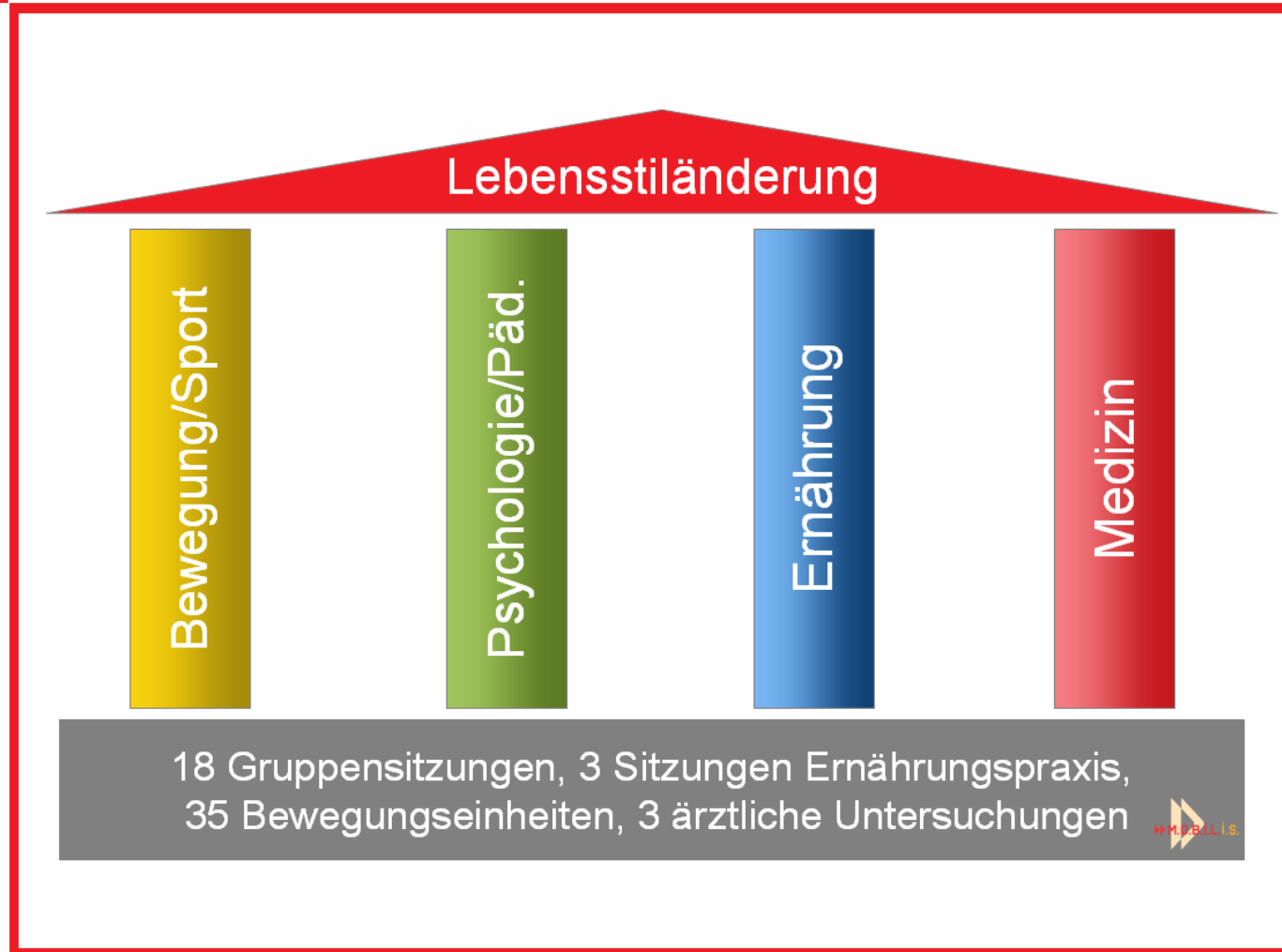
- 3101 Teilnehmer
- 77% Frauen und 23% Männer
- BMI 30-40kg/m²
- >100 Standorte bundesweit
- Kosten: 785 Euro (BARMER KK übernimmt 685 Euro)

Verbreitung

Bundesweit:
über 100 Standorte
ca. 600 geschulte
Trainer und Ärzte
197 Gruppen
3.101 Teilnehmer

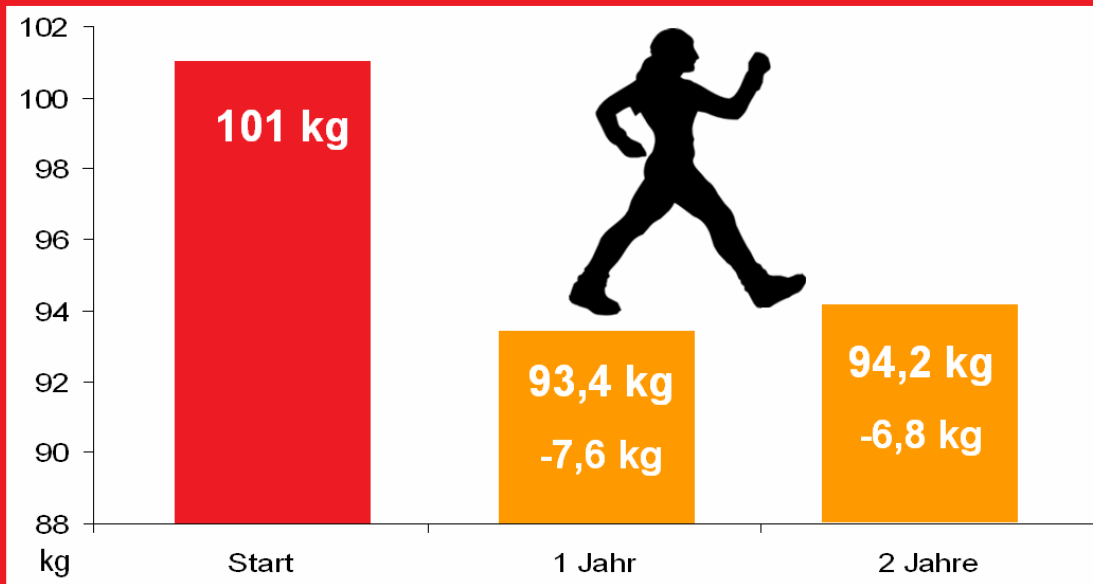


M.O.B.I.L.I.S.-Programm



M.O.B.I.L.I.S.-2-Jahresergebnisse

Gewichtsentwicklung über 2 Jahre (519 Rückmelder aus der Follow-up Befragung)



Stand: 03/2009

© M.O.B.I.L.I.S.

▶▶ M.O.B.I.L.I.S.

Angaben als Mittelwert \pm Standardabweichung; Diff., Differenz aus Wert (nach-vor)

Stand: 09/2008

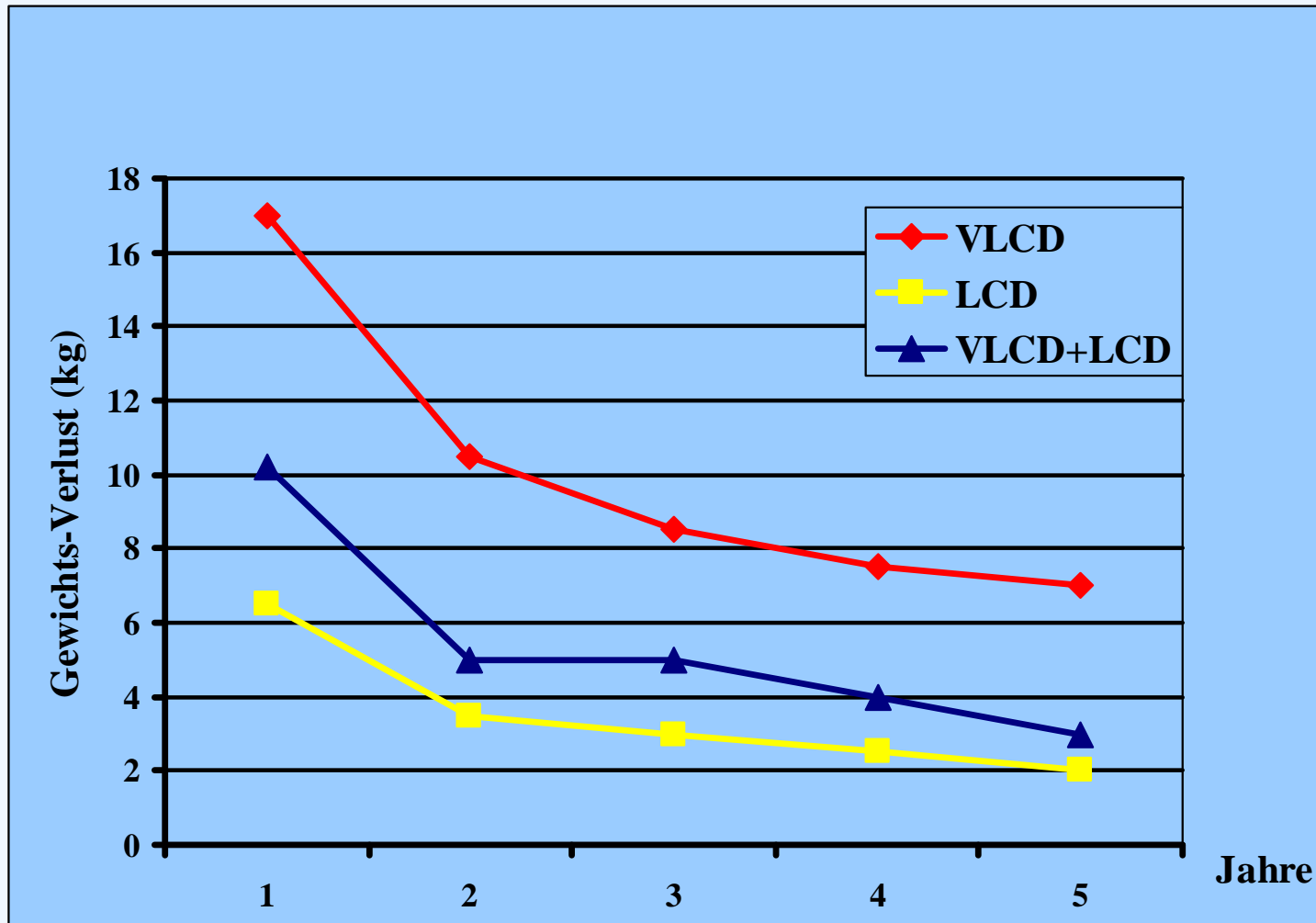
© M.O.B.I.L.I.S.

▶▶ M.O.B.I.L.I.S.



Long-term weight-loss maintenance: a meta-analysis of US studies

J.W. Anderson et al
Am J. Clin. Nutr. 74 (2001) 579-584



OPTIFAST®-Programm

Definition

Ambulantes 12 monatiges Gewichtsreduktionsprogramm mit ganzheitlichem interdisziplinären Behandlungsansatz und wöchentlichen Treffen (3,5 h)

Indikation

- Am OPTIFAST 52-Programm können nur Personen mit einem BMI $> 30 \text{ kg}/(\text{m})^2$ teilnehmen

Programmkonzept

Medizin

- Arzt
- Krankenschwester (Laborkontrolle)



Ernährung

- initiale Formuladiät (VLCD)
- ausgewogene energie-reduzierte Mischkost (fettkontrolliert und kohlenhydratflexibel)
- Hilfsmaterial: Verzehrspyramiden mit Farbpunkten



Verhalten

Gruppen (15TN)

- Analyse des EB-verhaltens
- Motivationsstrategien
- flexible Verhaltenskontrolle
- Abbau rigider Kontrollstrategien
- Rückfallprophylaxe

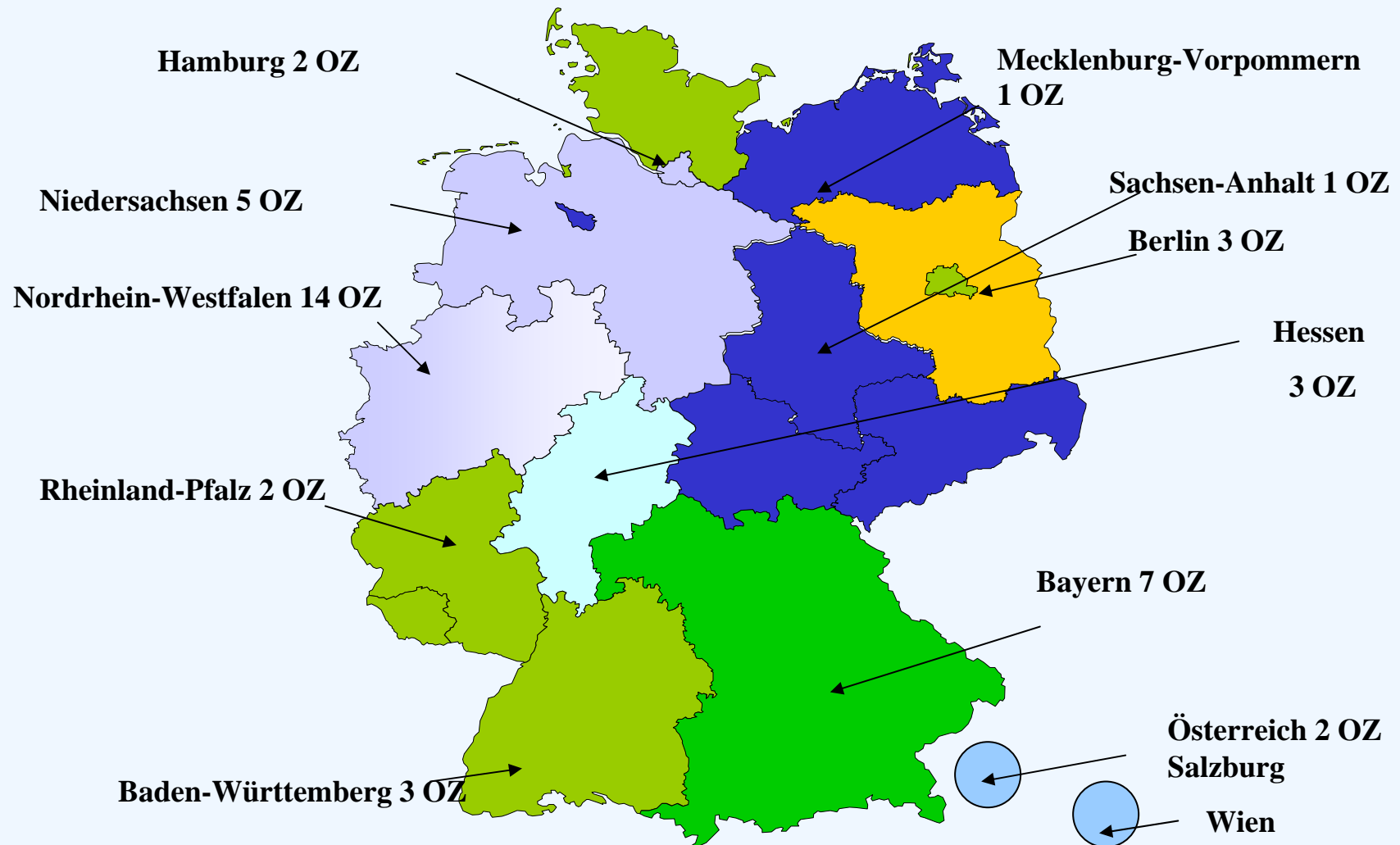


Bewegung

- Zentraler Trainingsschwerpunkt: Alltagsaktivitätssteigerung
- wesentlicher Bestandteil der Rückfallprävention



43 Partner - OPTIFAST-Zentren in den Bundesländern



Programmablauf

- Eingangsuntersuchungen (med. und psych.)
- Vorbereitungsphase: **1 Woche**
- Fastenphase mit Formuladiät: **12 Wochen**
⇒ deutlicher Gewichtsverlust
- Umstellungsphase: **6 Wochen**
⇒ Stufenweise Einführung der fettkontrollierten und kohlenhydratflexiblen Mischkost
- Stabilisierungs- und Intensivierungsphase: **33 Wochen**
⇒ Training neu erlernter Verhaltensweisen
Strategien zur dauerhaften Gewichtsreduktion
Management von Risikosituationen
+ 3 Kochabende



Was ist OPTIFAST 800 ?

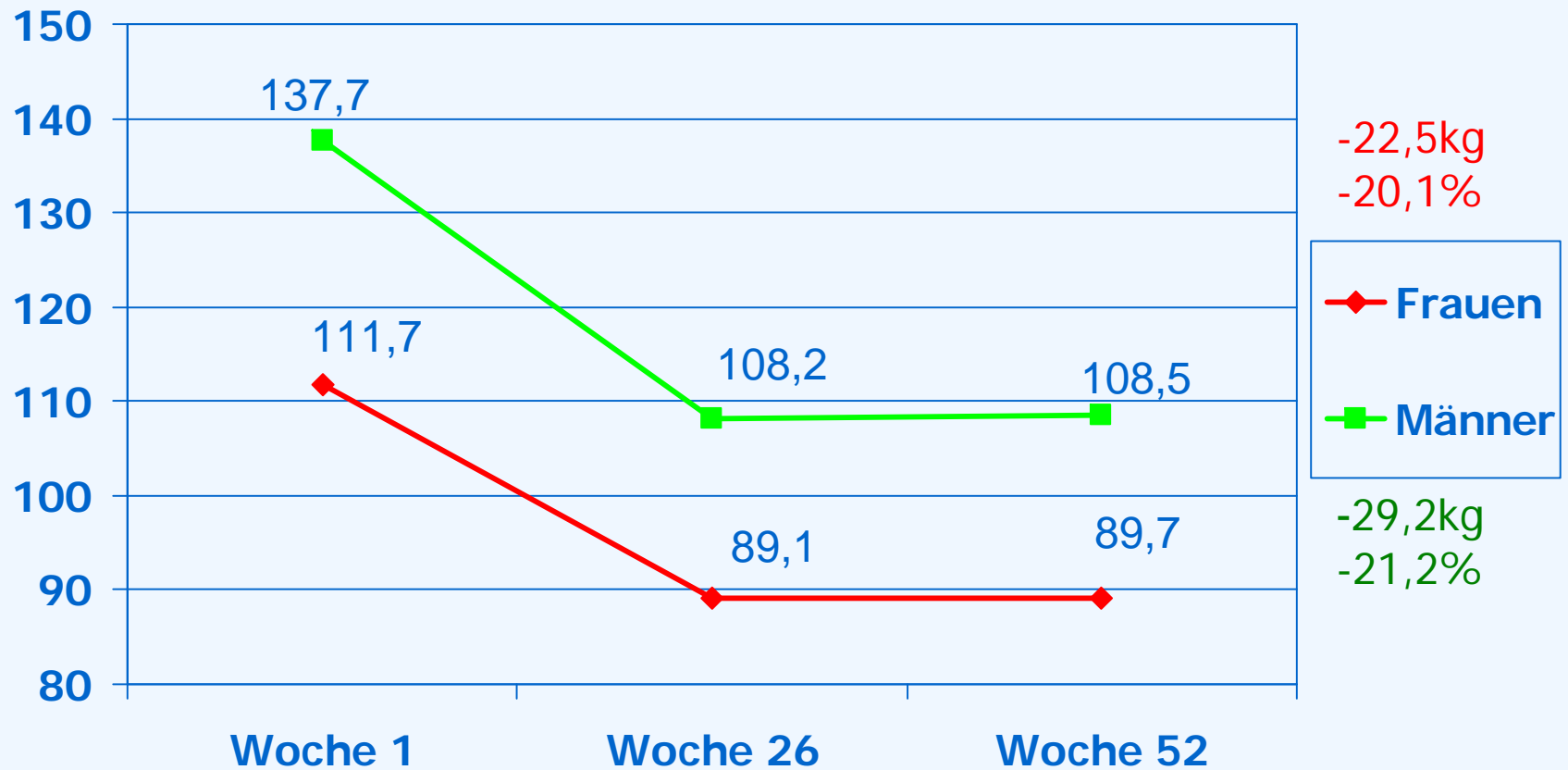
- Formuladiät mit hochwertigem Protein zum Erhalt der Muskelmasse (verschiedene Geschmacksvarianten)
 - Drinks, Suppen
- vollbilanziert mit allen notwendigen
 - Mineralstoffen (z.B. Calcium, Magnesium, Kalium,...)
 - Vitaminen (A, B-Vitamine, C, D, E)
 - Spurenelemente (Eisen, Zink, Mangan,...)
- mit löslichen Ballaststoffen

Auswertung der Teilnehmer des OPTIFAST 52-Programms von 1999-2009 (Zentrum München)

Teilnehmer (1999-2009)	1127	
Geschlecht	Frauen 828 (73%)	Männer 299 (27%)
Alter (Jahre)	43±12	45±13
BMI (kg/m ²)	40±6	42±7

Gewichtsverlauf

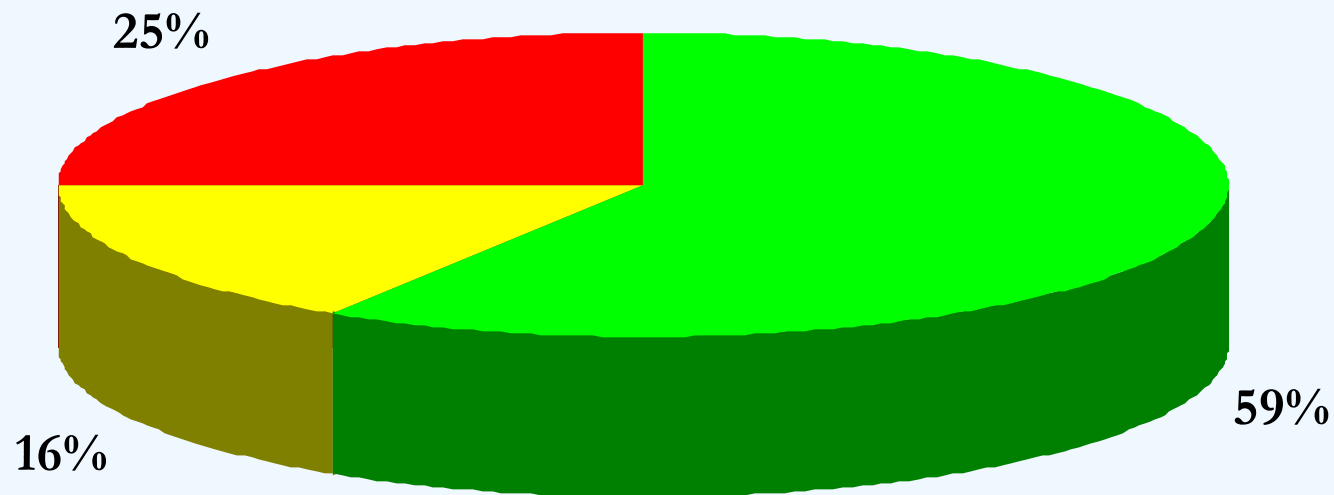
Gewicht kg



Entwicklung der Risikofaktoren des metabolischen Syndroms

	Woche 0	Woche 52
Cholesterin (mg/dl)	213,7 ± 40,5	204,5 ± 39,4
HDL (mg/dl)	52,1 ± 13,8	58,2 ± 14,3
LDL (mg/dl)	149,0 ± 30,07	142,7 ± 26,6
Triglyceride (mg/dl)	165,7 ± 92,7	128,9 ± 71,3
Blutdruck sys.(mmHg)	140,4 ± 20,1	129,1 ± 17,4
Blutdruck diast. (mmHg)	89,6 ± 12,3	82,7 ± 11,6
Glucose (mg/dl)	105,0 ± 35,1	91,6 ± 25,3
Harnsäure (mg/dl)	5,7 ± 1,4	5,0 ± 1,4

Langzeiterfolg nach 2,1 Jahren (WHO-Kriterien)



■ langfristiger Erfolg ■ langfristig kein Erfolg ■ langfristiger Misserfolg

Wie geht es weiter nach dem Programm?

- Fortführung der Betreuung im Optifast-Zentrum (Nachsorgegruppen unter psych. Leitung, Einzelgespräche)
- Betreuung durch den Hausarzt (Schwerpunktpraxis)
- Regelmäßige Bewegung
- Umsetzung der neu gelernten Essgewohnheiten in die Praxis

Schlussfolgerung

- Der gute Langzeiterfolg des OPTIFAST-Programms rechtfertigt den Einsatz und die Kosten, da bis heute keine besseren Daten anderer Gewichtsreduktionsprogramme vorliegen.
- Durch den Aufbau eines Netzwerks mit Schwerpunktpraxen für Ernährungsmedizin, ist eine weitere (langjährige) Folgeversorgung gewährleistet.

Zusammenfassung

- Das Optifast 52[®]-Programm ist ein interdisziplinäres Programm zur Behandlung Adipöser.
- Der Gewichtsverlust beträgt im Durchschnitt 23kg
- Das positive Langzeitergebnis nach WHO liegt bei 60%.
- Der interdisziplinäre Aufbau, die relativ lange Behandlungsphase und die permanente Qualitätskontrolle gewährleisten den Erfolg des Programms.
- Die Lebensqualität verbessert sich
- Leitliniengerechte Adipositas therapie



Patienten und Methoden

Programmdefinition:

Ambulantes 15 wöchiges Gewichtsreduktionsprogramm mit ganzheitlichem interdisziplinären Behandlungsansatz und wöchentlichen Treffen (2 h).

Gruppengröße: 12 Teilnehmer.

Indikation:

Am OPTIFAST II-Programm können nur Personen mit einem BMI ca. 35 (kg/m²) teilnehmen.

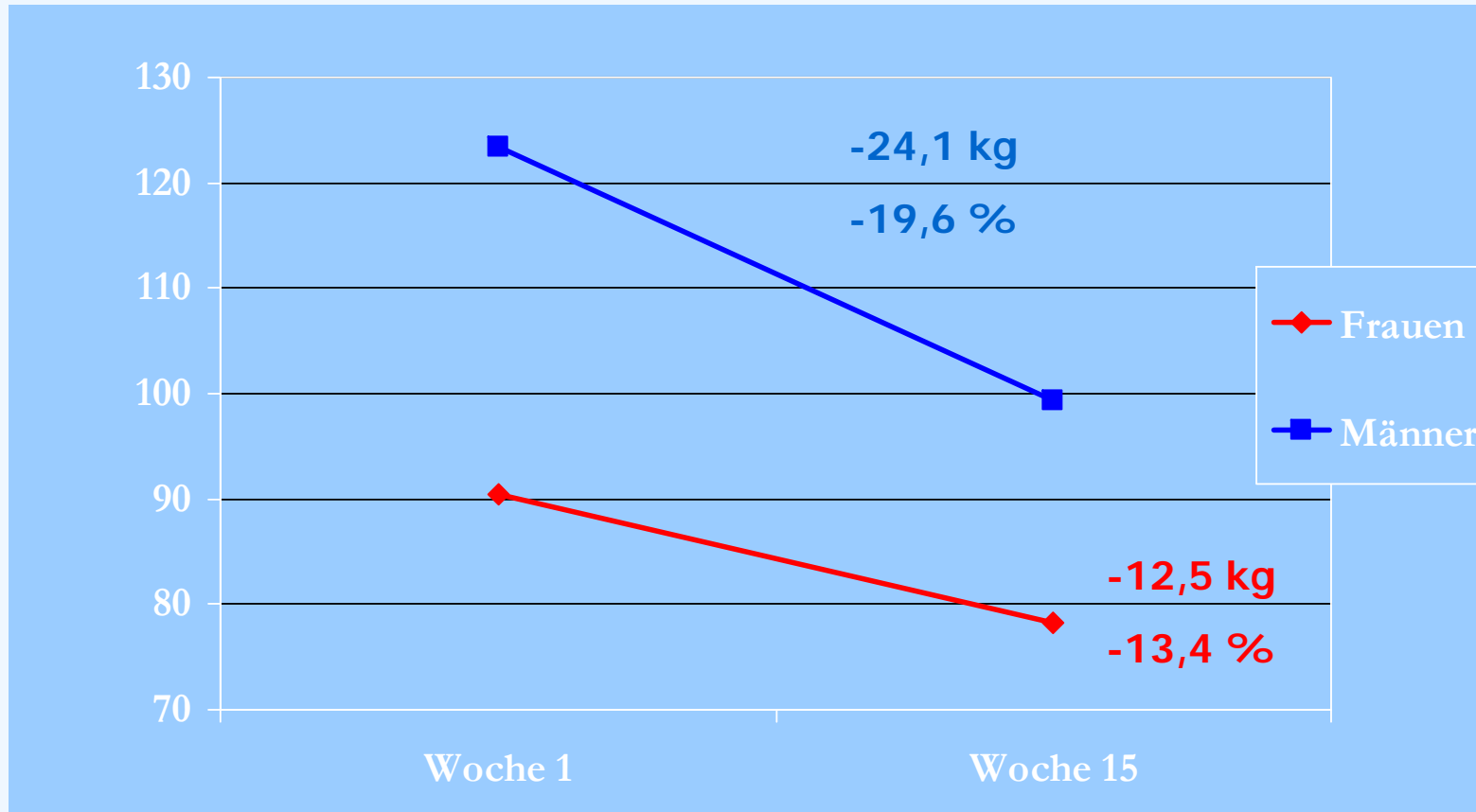
Programmphasen

- **Eingangsuntersuchungen**
- **Fastenphase: 6 Wochen** mit Formuladiät
⇒ deutlicher Gewichtsverlust
- **Umstellungsphase: 4 Wochen**
⇒ Stufenweise Einführung der fettreduzierten und kohlenhydratflexiblen Mischkost
- **Stabilisierungs- und Intensivierungsphase: 5 Wochen**
⇒ Training neu erlernter Verhaltensweisen, Strategien zur dauerhaften Gewichtsreduktion, Management von Risikosituationen.

Ergebnisse

Teilnehmer	12	
Geschlecht	Frauen 7	Männer 5
Alter (Jahre)	53 ± 13	46 ± 8
BMI (kg/m²)	32 ± 2	39 ± 5

Gewichtsverlust



Entwicklung der Risikofaktoren des metabolischen Syndroms

	Woche 0	Woche 15
Cholesterin (mg/dl)	231,2 ± 47,89	195,5 ± 15,99
HDL (mg/dl)	52,3 ± 12,5	52,5 ± 9,6
LDL (mg/dl)	154,0 ± 67,16	145,0 ± 6,98
Triglyceride (mg/dl)	227,3 ± 111,9	153,4 ± 65,45
Blutdruck sys.(mmHg)	147,5 ± 25,5	123,6 ± 11,9
Blutdruck diast. (mmHg)	93,0 ± 21,9	82,3 ± 12,2
Glucose (mg/dl)	88,6 ± 16,86	88,8 ± 12,26
Harnsäure (mg/dl)	5,8 ± 15	5,3 ± 1,4

Zusammenfassung

Der 15 wöchige Therapieansatz mit Formuladiät und Ernährungstraining in der Gruppe stellt eine äußerst erfolgreiche Methode dar abzunehmen:

- Gewichtsreduktion um durchschnittlich 12,2 kg bei den Frauen bzw. 24,1 kg bei den Männern.
- Die Risikofaktoren der Atherosklerose besserten sich signifikant: Senkung der Risikoparameter Cholesterin, TG, RR, BZ, HS.
- hohe Teilnehmerzufriedenheit.

Fazit

aktuell gibt es in Deutschland 3 Komplexprogramme die den Leitlinien der deutschen Adipositasgesellschaft entsprechen:

- OPTIFAST®-Programm
- M.O.B.I.L.I.S. Programm
- Doc Weight Programm

Die besten Ergebnisse (Kurzzeit und Langzeit) zeigt das OPTIFAST®-Programm