Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention
am Krankenhaus Barmherzige Brüder München – Department der Inneren Medizin I
Leitung: Dipl.oec.troph Monika Bischoff und Dr. med. Gert Bischoff
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de

Newsletter

Mai 2022

Wann ist eine Formuladiät sinnvoll?

Die Deutsche Adipositasgesellschaft (DAG) empfiehlt in der ihrer aktuellen interdisziplinären S3-Leitlinie „Prävention und Therapie der Adipositas“, eine Formuladiät u.a. als initiale Therapie bei Personen mit Adipositas (BMI ≥ 30 kg/m²). Jedoch nur unter einer engmaschigen ärztlichen Betreuung für Patienten die aus medizinischen Gründen deutlich Gewicht abnehmen sollen. Formuladiäten mit einer Gesamtenergiemenge von 800 bis 1200 kcal/Tag ermöglichen einen Gewichtsverlust von ca. 0,5-2 kg/Woche und können über einen Zeitraum von bis zu zwölf Wochen durchgeführt werden. Formuladiät enthält definitionsgemäß alle notwendigen Makro- und Mikronährstoffe. Durch den hohen Proteingehalt kommt zum einen kein Hunger auf, und zum anderen wird der Abbau von Magermasse (Muskulatur) bei der Gewichtsreduktion effektiv verhindert, während der Fettabbau (Lipolyse) maximal gesteigert wird. Hier muss man wissen, Formuladiäten sind nicht gleichzusetzen mit extrem einseitigen Kostformen z. B. totales Fasten oder Crash-Diäten. Diese sind grundsätzlich abzulehnen, da sie unnötige und unabsehbare Risiken bergen und ein vertretbarer Nutzen nicht darstellbar ist sowie Personen mit Begleiterkrankungen dabei besonders gefährdet sind.

Was ist mit dem langfristigen Erfolg? Oft scheint es intuitiv erst einmal naheliegend einer Gewichtszunahme sofort mit einer Formuladiät entgegenzusteuern, damit das Gewicht nicht noch weiter steigt. Kurzfristig bietet hier die Formuladiät ja auch eine einfache Lösung. Das Problem ist jedoch, dass diese alleinige Lösung nicht nachhaltig ist: Nach einer kurzzeitigen Gewichtsreduktion wird das Gewicht nach dem Ende der Formulaphase in aller Regel bald wieder ansteigen. Grund dafür ist, dass eine Formulaphase keinen Einfluss auf die Faktoren hat, die zu einer Gewichtszunahme geführt haben: Eine Formulaphase ändert langfristig weder etwas am Stresslevel, am Zeitmangel oder an Belastungen im Alltag. Eine Formulaphase alleine schafft auch keine neuen Fähigkeiten, Fertigkeiten oder Bewältigungsstrategien, um mit diesen Schwierigkeiten anders umgehen zu können. Es wird im Prinzip einmal die Pause-Taste gedrückt, nur sind mit dem Beginn der normalen Ernährung - wenn die Play-Taste betätigt wird - auch alle vorherigen Schwierigkeiten wieder da. Und eine erneute Gewichtszunahme wird wahrscheinlich.

Eine Formulaphase ist sinnvoll	Eine Formulaphase ist *nicht* sinnvoll
– Prinzipiell nur als Therapiebaustein innerhalb eines multimodalen Therapiekonzepts – Zur initialen Gewichtsreduktion bei gewichtsbedingten Beschwerden / zur Prävention individuell absehbarer gewichtsgedingter Beschwerden – Zur weiteren Gewichtsreduktion nach einem multimodalen Therapieprogramm, z.B. ZEPmax Programm, wenn noch nicht die Gewichtsreduktion erreicht wurde, die zur Linderung /Prävention der gewichtsbedingten Beschwerden notwendig wäre	– Als alleinige Maßnahme zur Unterbrechung einer stetigen Gewichtszunahme – Wenn zuvor nichts an den der Gewichtszunahme zugrundeliegenden Faktoren verändert wurde – Als beständiger Ausgleich zu Phasen von unkontrolliertem Essverhalten – Wenn es keine medizinische Notwendigkeit für eine Gewichtsreduktion gibt – Wenn sie nicht Teil eines multimodalen Therapieprogramms ist

FAZIT: Eine Formuladiät ist eine effektive Therapiemaßnahme – jedoch immer nur als Therapiebaustein in einer multimodalen interdisziplinären Adipositastherapie. Wer Interesse und an einem professionellen Programm hat oder Infos benötigt

Ihr ZEP-Team am Krankenhaus Barmherzige Brüder München;
Verfasserin: Psychologische Psychotherapeutin Katharina Steib