

Schnelle Gewichtsreduktion vorteilhafter als langsame Reduktion



Die nachfolgende Studie untersucht, ob rasches oder langsames, kontinuierliches Abnehmen vorteilhaft ist.

Die Wissenschaftler fanden, dass schnelles Abnehmen Vorteile gegenüber langsamer Gewichtsabnahme bringt. So führte rasches Abnehmen zu insgesamt größerer Gewichtsreduktion und langanhaltenderen Ergebnissen. Außerdem kam es nach raschem Abnehmen nicht häufiger zu einer erneuten Gewichtszunahme (Jojo-Effekt) als nach kontinuierlicher Gewichtsreduktion.

Es wird empfohlen, im Rahmen von "Lifestyle-Programmen" zur Gewichtsreduktion in den ersten Wochen der Diät große und nicht kleine Verhaltensänderungen anzustreben.

[The Association Between Rate of Initial Weight Loss and Long-Term Success in Obesity Treatment: Does Slow and Steady Win the Race?](#)

Lisa M. Nackers¹ Contact Information, Kathryn M. Ross¹ and Michael G. Perri¹

(1) Department of Clinical and Health Psychology, University of Florida, PO Box 100165, Gainesville, FL 32610-0165, USA

International Journal of Behavioral Medicine

1070-5503 (Print) 1532-7558 (Online)

DOI 10.1007/s12529-010-9092-y

erstellt: 01-06-2010 16:50

Geschrieben von Prof. Dr. med. Peter Graf