

Wasser trinken bei Adipositas: wirksam, kostenlos und einfach umzusetzen?

Drinking Water in Obesity: Effective, Free of Charge and Easy to Implement?

Kennen Sie eine *wirksame und kostenlose Behandlung der Adipositas*? „Ganz einfach“: Vor den drei Hauptmahlzeiten jeweils einen halben Liter Wasser trinken ...

Eine britische Autorengruppe randomisierte 84 hausärztliche Patienten in zwei Gruppen:

- Gruppe 1 wurden 500 ml Wasser „verordnet“, einzunehmen jeweils 30 Minuten vor den Hauptmahlzeiten. Eine Erinnerung erfolgte immer pünktlich per SMS.
- Gruppe 2 erhielt (ebenfalls 30 Minuten vor den Mahlzeiten und per SMS) die Anweisung, sich „vorzustellen, der Magen sei bereits voll“.
- Primärer Endpunkt war die Gewichtsveränderung nach 12 Wochen.
- Telefonische Befragungen erfolgten vor Studienbeginn und in den Wochen 2, 3, 6 und 9. Größe und Gewicht wurden alle sechs Wochen gemessen, die körperliche Betätigung per Fragebogen alle zwölf Wochen eruiert.
- Die Adhärenz wurde mithilfe einer 24-Stunden-Urinsammlung (Volumen/Osmolalität) geprüft.

Nach drei Monaten betrug die Gewichtsabnahme in der Interventionsgruppe 2,4 kg, in der Kontrollgruppe 1,2 kg. Laut den Autoren „ein mittlerer und mit $p < 0,028$ statistisch signifikanter Unterschied von 1,3 kg“.

Wurde nach Alter, Geschlecht, Ethnie und sozioökonomischem Status adjustiert, lag die mittlere Gewichtsdiﬀerenz bei 1,2 kg und war statistisch nicht mehr signifikant ($p < 0,063$).

Für die tägliche Praxis fast wichtiger als die nüchternen Zahlen ist der Unterschied bezüglich der (selbstberichteten) Adhärenz: Diejenigen Studienteilnehmer, die nachprüfbar dreimal täglich 0,5 Liter Wasser zu sich genommen hatten, *verloren 4,3 kg* – gegenüber nur 0,8 kg bei lediglich einmal oder keinmal Wassertrinken.

Zugegeben, die Untersuchung war recht aufwendig und 90 % bzw. 88 % aller Patienten blieben bis zum Studienende bei der Stange. Dennoch erscheint eine Zahl von 84 Teilnehmern, vorsichtig ausgedrückt, nicht überwältigend; zu niedrig, um statistisch handfeste Diﬀerenzen zu erzielen.

Hinzu kommt, dass es sich hier keineswegs um die erste oder einzige Untersuchung handelt, die sich dieser Problematik widmete. 2013 erschien in einer renommierten Zeitschrift eine systematische Übersichtsarbeit (von Autor/innen aus der Berliner Charité), die elf Studien und zwei vorausgegangene Übersichtsarbeiten einschloss. Von den elf Studien waren lediglich drei randomisiert-kontrolliert (RCTs). Insgesamt war die Qualität der Arbeiten (auch der RCTs) so schlecht, dass die Autoren von einer „noch niedrigen Evidenz“ sprachen.



Foto: fotolia/5second

Quintessenz

Bei einem so häufigen Problem und einer – allerdings nur auf den ersten Blick – so simplen Intervention, ist der Mangel an aussagekräftigen Studien ein wissenschaftliches Armutszeugnis. Natürlich: Probieren kann man das bei jedem betroffenen Patienten. Aber „ganz einfach“ dürften sich die Erfolge nicht einstellen. Einer der maßgeblichen Gründe könnte m.E. mit dem gesunden Menschenverstand erfahrbar sein: Versuchen Sie einmal selbst, über einige Wochen dreimal täglich 0,5 Liter Wasser vor den Mahlzeiten zu trinken ... Unabhängig von meinem BMI (23,0) und dem daher fehlenden Leidensdruck, ist mir allein schon der Gedanke ein Gräuel ...

Parretti HM, Aveyard P, Blannin A, et al. Efficacy of water preloading before main meals as a strategy for weight loss in primary care patients with obesity. *Obesity* 2015; 23: 1785–1791



Ständig aktualisierte Veranstaltungstermine von den „Tagen der Allgemeinmedizin“ finden Sie unter

www.tag-der-allgemeinmedizin.de