

# Nr. 48 ETHOS - Ernährungstherapie Outcome Studie. Erste Ergebnisse der Multicenterstudie zur Erforschung der Wirksamkeit alleiniger Ernährungstherapie bei Menschen mit Adipositas

L. Kirschner<sup>2</sup>, S. M. Mannhardt<sup>1</sup>, S. Hahn<sup>2</sup>, H. Biesler<sup>3</sup>, D.Scharff<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Praxis für Ernährungstherapie & prof.eat ESSperts D-A-CH-I, Schliengen, Deutschland

<sup>2</sup> Hochschule Fulda, Fachbereich Oecotrophologie, Fulda, Deutschland

<sup>3</sup> Praxis für Ernährungsberatung, Yoga, Meditation & Streitschlichtung, Wald-Michelbach, Deutschland

<sup>4</sup> Praxis für Ernährungsberatung und -therapie, Lahr



Hochschule Fulda  
University of Applied Sciences



## Einleitung

Ernährungstherapie ist zur Prävention und Therapie der Adipositas als Maßnahme in der S3-Leitlinie fest verankert. Allerdings wird der Nutzen einer alleinigen und individuellen Ernährungstherapie bei Übergewicht und Adipositas nicht ausreichend anerkannt. Bisher fehlen Wirksamkeitsnachweise, was die Arbeit qualifizierter Ernährungstherapeuten unter den aktuellen Rahmenbedingungen erschwert. Vor diesem Hintergrund wurde im Jahr 2017 die Pilotstudie ETHOS (Ernährungstherapie Outcome Studie) initiiert, um die Wirksamkeit von ernährungstherapeutischer Beratung und Begleitung adipöser Patienten durch zertifizierte Fachkräfte zu untersuchen.

### Ziele der Studie:

1. Nachweis der Effektivität der individuellen Ernährungstherapie im Rahmen des §43 SGB V
2. Nachweis der Erfolge, welche sich schon nach wenigen Beratungen erzielen lassen.
3. Nachweis der Veränderungen, welche diese Erfolge ausmachen.

## Methodik

Die ETHOS-Studie ist eine länderübergreifende, multizentrische Beobachtungsstudie. Eingeschlossen werden übergewichtige und adipöse Kinder und Erwachsene im Alter von 6–99 Jahren, Eingangs- und Ausschlusskriterien wurden festgelegt, schriftliche Einwilligungen eingeholt. Das Beratungsintervall umfasst 1 Erstberatung und 4-5 Personen zentrierte Folgeberatungen.

Die statistische Auswertung der Daten erfolgt durch APV, Ulm.

## Ergebnis 1 – BMI-/Körpergewichtsreduktion

- Körpergewichtsreduktion um  $4,72 \pm 3,47\%$  bzw.  $93,73 \pm 21,51$  kg vs.  $89,31 \pm 20,65$  kg<sup>c</sup>
- Reduktion des BMI-SDS um  $1,72 \pm 1,36$  ( $p < 0,0001$ ) bzw.  $33,49 \pm 5,30$  kg/m<sup>2</sup> vs.  $31,77 \pm 5,48$  kg/m<sup>2</sup>

## Ergebnis 2 – Ess-, Ernährungs- und Bewegungsverhalten

- Reduktion von Süßem und Snacks um  $57,30 \pm 71,70\%$  ( $3,00 \pm 2,58$  Portionen/Tag vs.  $1,28 \pm 1,18$  Portionen/Tag)
- Reduktion der Kohlenhydratzufuhr um  $33,63 \pm 48,76\%$  ( $4,43 \pm 2,28$  Portionen/Tag vs.  $2,94 \pm 1,34$  Portionen/Tag)
- Steigerung der Ausgewogenheit der Mahlzeiten um  $46,70 \pm 64,29\%$  ( $1,82 \pm 1,07$  Mahlzeiten/Tag vs.  $2,67 \pm 0,98$  Mahlzeiten/Tag)
- Keine nennenswerten Veränderungen im Bewegungsverhalten

## Ergebnis 3 – Körperwahrnehmung und Essmotive

- Die meisten nennenswerten Veränderungen in dieser Kategorie
- Seltener essen ohne Hunger oder aus Heißhunger
- Gefühle/Stimmungen seltener durch Essen kompensiert
- Verlockungen und Verführungen besser Widerstand geleistet

## Ergebnis 4 – Lebensqualität und Leidensdruck

- Steigerung der Zufriedenheit mit dem aktuellen Gewicht um  $63,95 \pm 68,65\%$
- Steigerung der Zufriedenheit mit der Lebensqualität um  $21,32 \pm 47,06\%$
- Senkung des Leidensdruck um  $23,63 \pm 42,25\%$

## Datenerhebung (in den Zentren)

Es werden in den teilnehmenden Zentren (ernährungstherapeutische Praxen und ernährungstherapeutische Abteilungen von Kliniken), Daten von übergewichtigen und adipösen Patienten erhoben. In einem semistrukturierten Beratungsgespräch werden mit Hilfe eines als Gesprächsleitfaden dienenden Fragebogens (33 verhaltensrelevante Items untergliedert in 6 Subkategorien), zum Zeitpunkt T0 (Zu Beginn der Beratung), T1 (Beendigung des Beratungsintervalls nach 4-6 Monaten) und T2 (12 Monate nach der ersten Beratung) forschungsrelevante Daten erhoben.

**Dazu zählen:** Anthropometrischen Daten und Laborwerte, Erfassung des Ess- und Ernährungsverhaltens, des Bewegungsverhaltens, der Körperwahrnehmung und Essmotive, des Leidensdrucks und der Lebensqualität, der Zufriedenheit mit dem Gewicht, des Selbstwertgefühls und der Selbstwirksamkeitserwartung.

## Pilotstudie

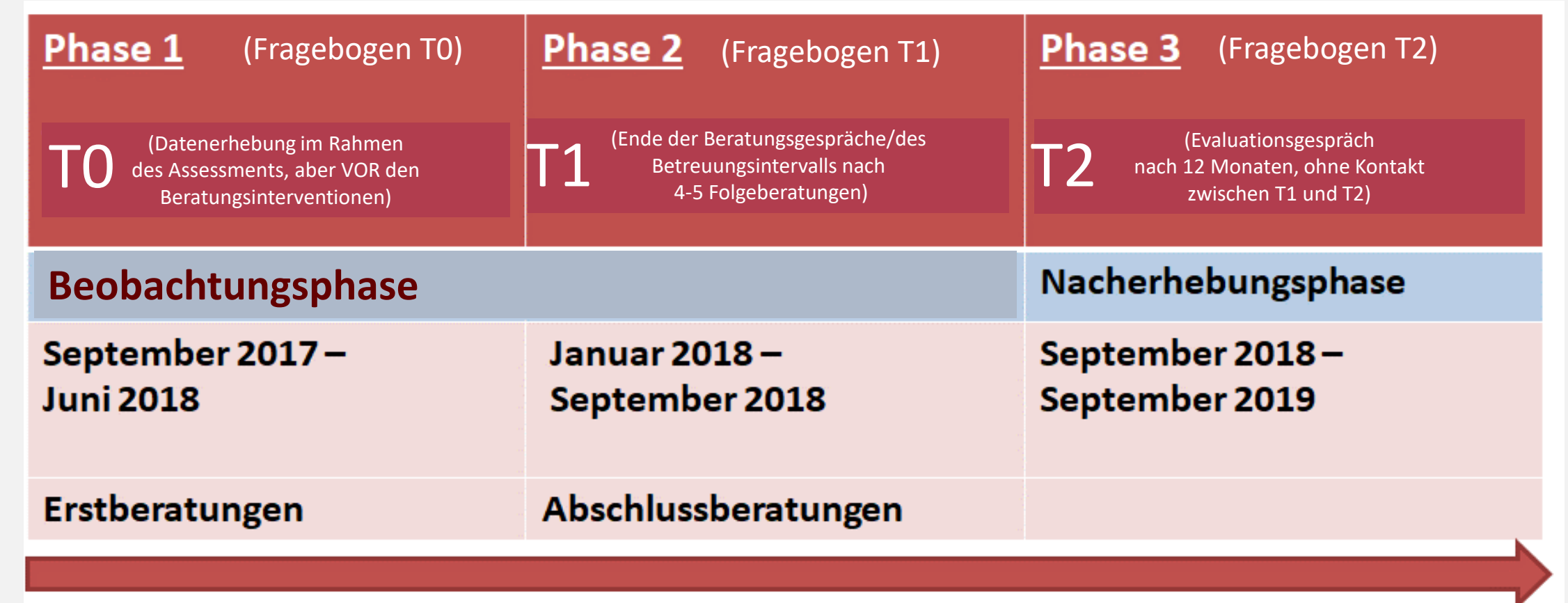
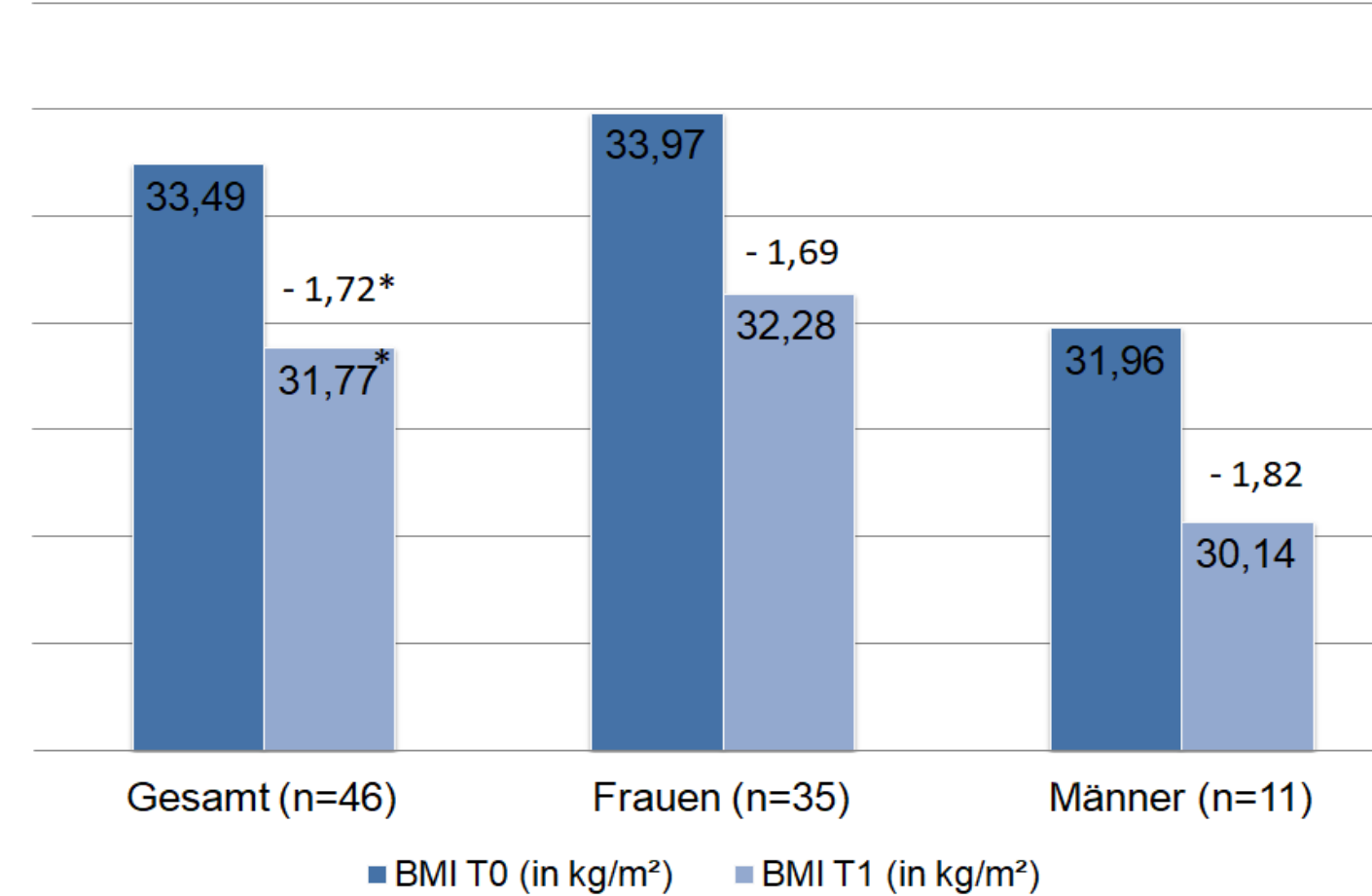


Abb.1: ETHOS-Studie - Studienverlauf

## Datenauswertung der Bachelorarbeit (T0/T1)

- Daten von 14 (prof.eat@-) Zentren (eine Universitätsklinik und 13 ambulante Ernährungstherapeuten) aus zwei Ländern (D-CH)
- Zeitraum: September 2017 bis September 2018 (Phase 1 und Phase 2 bzw. T0 und T1)
- Stichprobenumfang N=48 (37 Frauen [77,1%], 11 Männer [22,9%]), ØAlter T0 =  $49,7 \pm 16,4$  Jahre, ØBMI T0 =  $33,49 \pm 5,30$  kg/m<sup>2</sup>, ØStartgewicht  $93,73 \pm 21,51$  kg
- Eingabe der Daten in eine eigenständige ETHOS Maske innerhalb APV Patientendokumentation, Ulm.
- Statistische Auswertung der Daten durch APV Patientendokumentation, Ulm).
- Vergleich T0/T1 (Bachelorarbeit L. Kirschner)

### 1 Geschlechterspezifische BMI-Reduktion (T0-T1)



\*p<0,0001

Abb. 2: Geschlechterspezifische BMI-Reduktion (T0-T1)

### 2 Entwicklung des Ernährungsverhaltens (Differenz T0-T1)

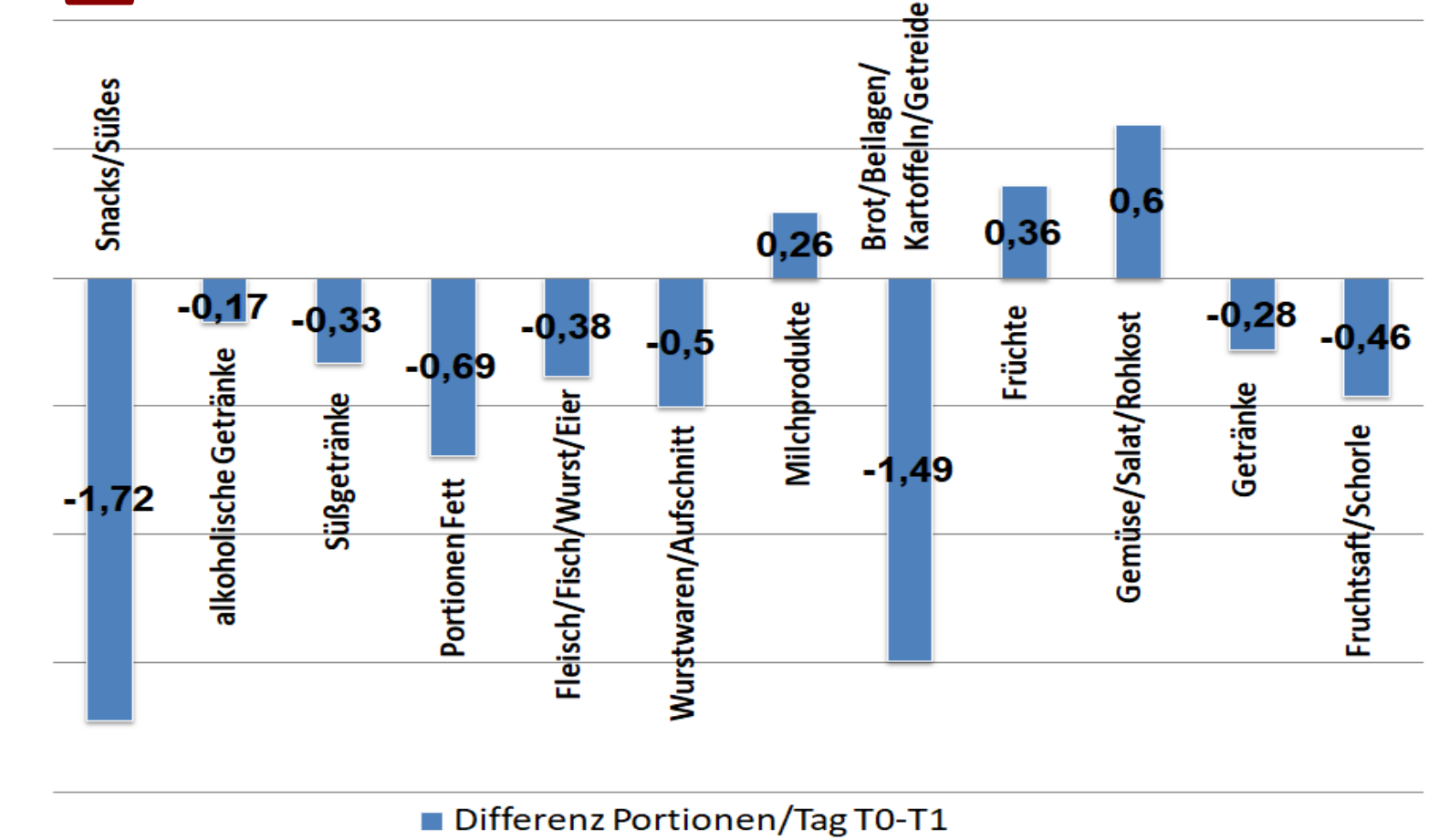


Abb.3: Entwicklung des Ernährungsverhaltens (Differenz T0-T1)

### 3 Körperwahrnehmung und Essmotive

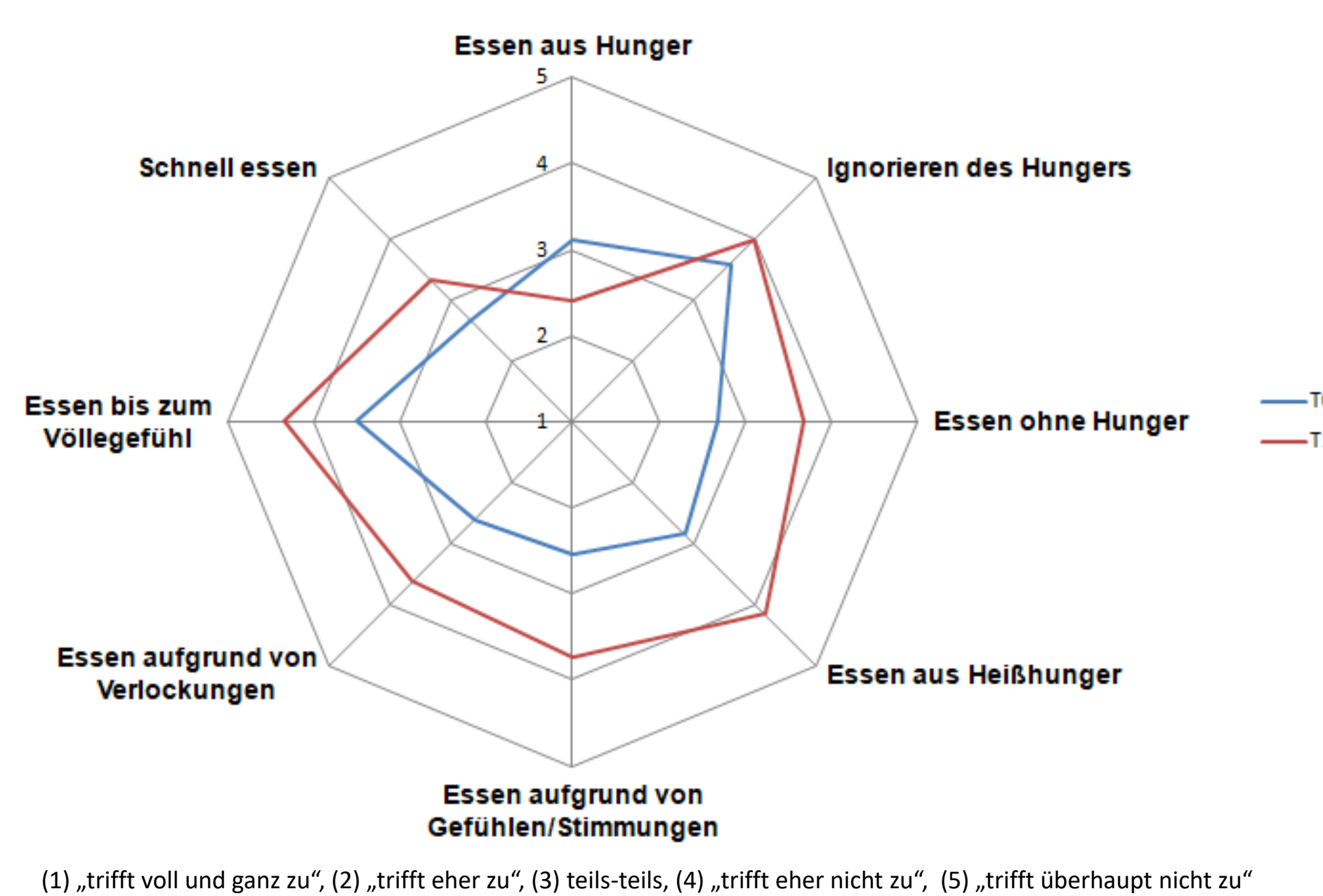


Abb. 4: Entwicklung von Körperwahrnehmung und Essmotiven



Abb. 5: prof.eat®-Ernährungstherapeutin bei ihrer Beratungsarbeit

## Diskussion & Schlussfolgerung

Die vorliegenden Ergebnisse beschreiben die Wirkung qualifizierter prof.eat®-Ernährungsberatung. Unsere Berater arbeiten nach einem pädagogisch-psychologischen Beratungskonzept und internationalen NCP-Prozessstandards. Innerhalb eines kurzen Beratungsintervalls (4-6 Monate bzw. einer Erst- und vier bis fünf Folgeberatungen) konnte nach diesem Konzept eine signifikante Körpergewichtsreduktion durch alleinige und individuelle Ernährungstherapie erzielt werden. Auch in der Körperwahrnehmung und den Essmotiven zeigten sich relevante Veränderungen. Inwiefern die erzielte Gewichtsreduktion auch langfristig gehalten werden kann, wird mit der Auswertung der T2-Ergebnisse zukünftig betrachtet. Die ETHOS-Studie bietet die Möglichkeit eines offenen Benchmarks. Der Einstieg ist für alle ernährungstherapeutischen Zentren jederzeit möglich und erwünscht, um weiteren Fragestellungen nachgehen zu können. Im Rahmen der ETHOS-Studie konnte nachgewiesen werden, dass eine alleinige und individuelle Ernährungstherapie, ein erfolgreiches Therapiekonzept bei Adipositas darstellt. Es reicht dabei jedoch nicht aus, sich auf das Ernährungswissen und das Ess- und Ernährungsverhalten zu beschränken. Aufgrund der Erkenntnisse, dass der Ursprung der Ernährungsprobleme häufig in der Körperwahrnehmung und den Essmotiven liegt, sollten diese Aspekte in der Ernährungstherapie größere Beachtung finden. In einer individuellen Ernährungstherapie, unter Berücksichtigung von verhaltenstherapeutischen Interventionen, kann auf diese Aspekte individueller eingegangen werden und Personen bezogene Lösungen gefunden werden.

### Quellen

APV Daten, Ulm  
Bachelorarbeit „Wirksamkeit der Ernährungstherapie in Bezug auf die Körpergewichtsreduktion und Verhaltensänderungen bei Übergewicht und Adipositas“ (Kirschner, 2019)

<sup>a</sup><https://profeat-essperts.de/>  
<sup>b</sup>Mittelwert ± Standardabweichung  
<sup>c</sup>T0 vs. T1

### Danksagung:

Prof. Dr. R. Holl & Team, APV Patientendokumentation Ulm (statistische Analyse)  
Hochschule Fulda (Betreuung der Bachelorarbeit);  
Alle teilnehmenden Zentren und Klienten

### Interessenkonflikt:

Hiermit versichern wir, dass kein Interessenkonflikt vorliegt. Unsere Studie ist ein ehrenamtliches Projekt, ohne jegliche finanzielle Unterstützung Dritter.

Die ETHOS-Studie geht weiter. Interessierte Kollegen können sich melden. Sie wollen prof.eat®-Beraterin werden, unsere Methoden und Tools kennenlernen, sich in pädagogisch-psychologischer Ernährungsberatung qualifizieren? Es finden jährlich Qualifizierungen für zertifizierte Fachkräfte statt.

### Kontakt:

Sonja Mannhardt, Dipl. Oecotroph., Eisenbahnstraße 49, 79418 Schliengen, Telefon: 07635/824847, E-Mail: [Info@gleichgewicht4you.de](mailto:Info@gleichgewicht4you.de)