

Wasser trinken vor dem Essen fördert die Gewichtsabnahme

Frage:

Effekt des Wassertrinkens vor den Hauptmahlzeiten bei adipösen Menschen?

Hintergrund:

Trinken von viel Wasser, speziell kurz vor einer Mahlzeit, wird immer wieder als Trick empfohlen um erfolgreich Gewicht abzunehmen. Man nimmt an mit dem Trinken von Wasser den Magen zu füllen und damit ein Sättigungsgefühl auszulösen. Es gibt einige kleinere Studien in denen der Effekt des Wassertrinkens untersucht wurde, aber die Ergebnisse sind inkonsistent.

In einer einzigen randomisierten Studie wurde der Effekt des Wassertrinkens vor dem Essen untersucht; beide Gruppen erhielten eine hypokalorische Diät. In der einen Gruppe tranken die Teilnehmer 500 ml Wasser vor den täglichen Mahlzeiten, die andere Gruppe erhielt nur die hypokalorische Diät; in der Gruppe mit Wasser-Preload war die Gewichtsreduktion signifikant höher als in der anderen Gruppe.

In dieser Studie wird der Effekt des Wassertrinkens vor Hauptmahlzeiten bei adipösen Menschen, die in der Grundversorgung rekrutiert wurden, untersucht.

Einschlusskriterien:

- Erwachsene mit einem BMI von 30 kg/m² oder mehr

Ausschlusskriterien:

- Schwanger, Schwangerschaft während Studiendauer geplant, Stillende
- Gewichtsreduktionsprogramm in den drei Monaten vor Studienbeginn
- Insulinpflichtiger Diabetes

Studiendesign und Methode:

Randomisierte Studie; die Teilnehmer an der Studie waren informiert, dass es sich um eine Gewichtsreduktionsstudie handelt, aber es wurde ihnen nicht explizit gesagt, dass der Effekt des Wasser-Preloads untersucht wird.

Studienort:

Vier Allgemeinpraxen in Birmingham rekrutierten die Teilnehmer an der Studie

Interventionen:

- Gruppe 1: Teilnehmer erhielten in zwei Konsultationen Informationen über gesunde Ernährung und gesunden Lebensstil, und die Personen in der Gruppe wurden aufgefordert 30 Minuten vor den Hauptmahlzeiten 500 ml Wasser zu trinken (ohne Kohlensäure).
- Gruppe 2: Auch diese Teilnehmer erhielten in zwei Konsultationen die Informationen zur gesunden Ernährung und Lebensweise, aber keine Aufforderung vor den Hauptmahlzeiten einen halben Liter Wasser zu trinken.

Outcome:

Primärer Outcome

- Gewichtsabnahme nach 3 Monaten

Sekundäre Outcomes

- Anteil an Patienten, die 5% oder mehr des Körpergewichtes abnahmen
- Unerwünschte Wirkungen

Resultat:

- 84 Teilnehmer wurden randomisiert, das mittlere Alter betrug etwa 56 Jahre, der mittlere BMI lag bei 34, etwa zwei Drittel waren Frauen.
- Nach 3 Monaten hatten die Teilnehmer der Wasser-Preload-Gruppe 2.4 kg abgenommen, die in der Vergleichsgruppe 1.2 kg (der Unterschied war statistisch signifikant). Es wurden auch die Ergebnisse verglichen von jenen, die dreimal am Tag vor dem Essen einen halben Liter Wasser tranken und jenen, die das nur einmal taten. Das Ergebnis ist: je öfter man vor dem Essen den Magen mit Wasser füllt umso grösser ist die Gewichtsabnahme.
- Ein Viertel (27%) der Wasser-Preload-Gruppe hat in den drei Monaten mehr als 5% des Körpergewichts verloren, in der anderen Gruppe nur 5%.

Kommentar:

- Das Ergebnis dieser Studie ist ein weiterer Hinweis darauf, dass das Trinken von Wasser vor dem Essen die Gewichtsabnahme fördert.
- Dies ist eine kostengünstige und fast überall durchführbare Intervention zur Gewichtsreduktion.

Literatur:

Parretti HM et al. Efficacy of water preloading before main meals as a strategy for weight loss in primary care patients with obesity: RCT. Obesity 2012; 23: 1785-91.

Verfasser:

Johann Steurer