

Untersuchung der Wirksamkeit eines Programmes zum Gewichtsmanagement bei Adipositas mit App-gestützter Betreuung

L. Jones¹, A. Haas¹, A. Ghosh¹
1: Oviva, Potsdam, Brandenburg, Deutschland



Einleitung

Traditionelle Programme zum Gewichtsmanagement bei Adipositas basieren auf direkten Beratungsgesprächen. Inzwischen ist auch die Betreuung per App möglich. Bisher gibt es kaum Evidenz welche Wirksamkeiten erreicht werden. Wir haben ein Programm untersucht, das neben dem persönlichen Gespräch auch App-gestützte Selbst-Monitoring Funktionen und einen Chat anbietet.



Methoden

Wir haben Daten von 142 Erwachsenen (Durchschnittsalter 49 Jahre (SD 13), 73% weiblich) mit einem BMI ≥ 30 erhoben, die in Deutschland von einem Spezialanbieter durch zertifizierte Ernährungsberater betreut wurden. Nach einem 60-minütigen Erstgespräch wurden die Patienten über 6 Monate betreut: Entweder nur durch persönliche Gespräche oder zusätzlich auch App-gestützt.

142 Erwachsenen, Ø49 Jahre
6 Monate



Ohne App

VS



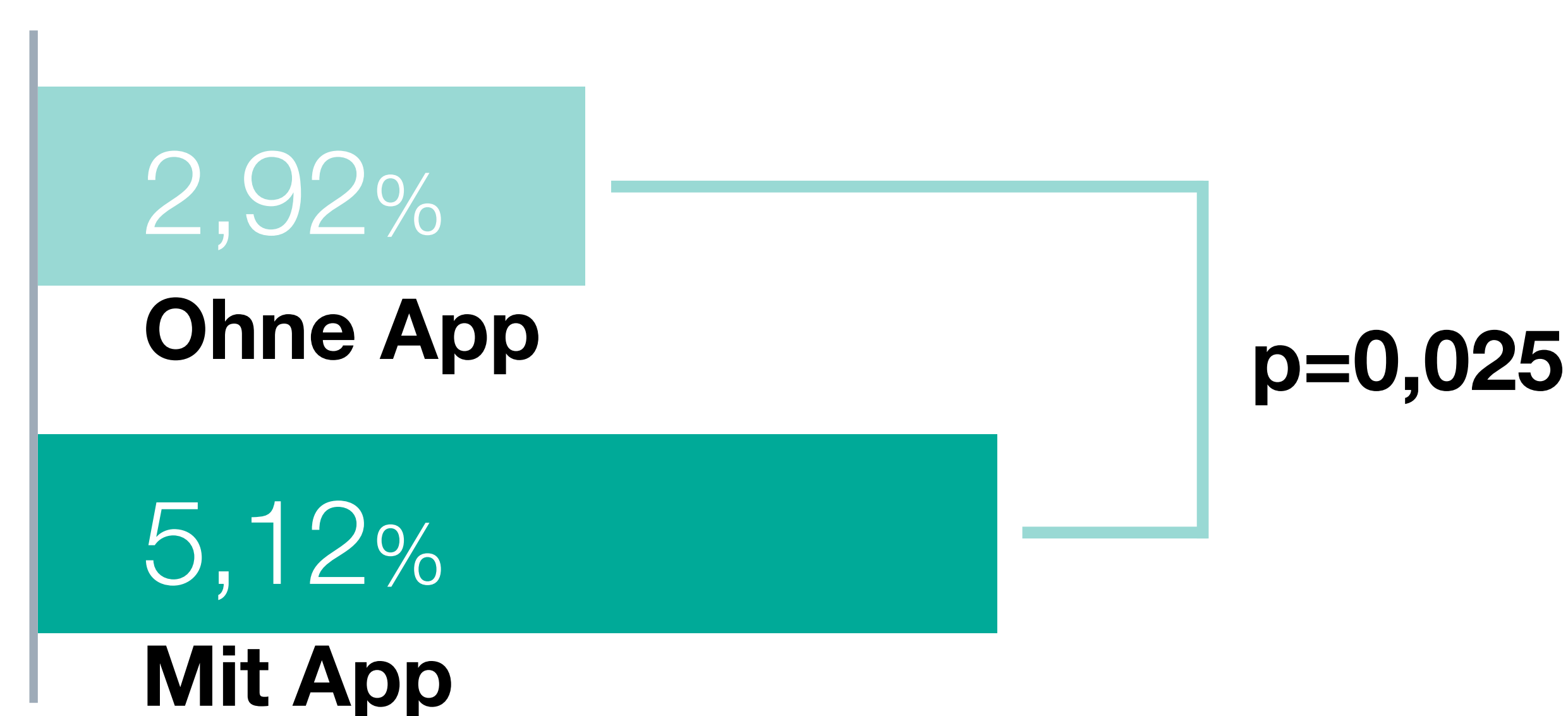
+



Mit App

Ergebnisse

62% der Teilnehmer haben sich für die App-Nutzung entschieden. Teilnehmer, die sich für die Nutzung der App entschieden haben, waren im Durchschnitt jünger (45 Jahre, SD 12) als Teilnehmer ohne App (56 Jahre, SD 13). Teilnehmer mit App verloren signifikant ($p=0,025$) mehr Gewicht (5,12%) als nicht-App Nutzer (2,92%). App- und nicht-App Nutzer haben im Durchschnitt ungefähr gleich viele Beratungsminuten durch ihren Ernährungsberater wahrgenommen (178 min, 168 min).

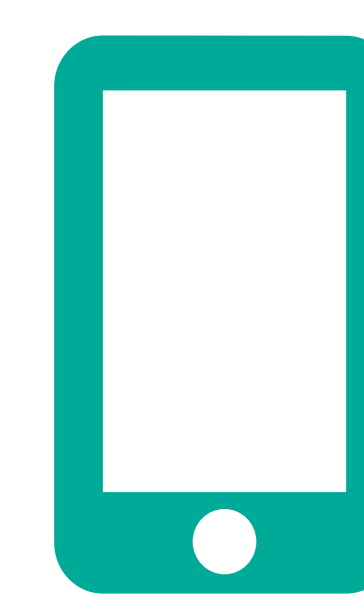


Schlussfolgerung

Die App-gestützte Betreuung zur Gewichtsabnahme in einer deutschen Adipositas-Kohorte übertrifft die traditionelle Betreuung. Eine randomisierte kontrollierte Studie sollte durchgeführt werden, um diese Ergebnisse ohne einen möglichen Selektionseffekts (Teilnehmer konnten App-Nutzung frei wählen) zu bestätigen.



+



=

Gewichtsreduktion