

Anhaltende Gewichtskontrolle über zehn Jahre

Gesündere Ernährung, mehr Bewegung und Fettreduktion durch Polyglucosamin L112

10-Jahres-Daten aus der Praxis zeigen erstmals, dass nach einer initialen Gewichtsreduktion die Anwendung des Lipidbinders Polyglucosamin L112 in reduzierter Dosierung dazu beiträgt, das erzielte Körpergewicht langfristig zu halten oder sogar weiter zu senken.

Nach Angaben der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG) sind in Deutschland rund zwei Drittel (67 %) der Männer und die Hälfte (53 %) der Frauen übergewichtig (Body-Mass-Index; BMI $\geq 25 \text{ kg/m}^2$). Ein Viertel der Erwachsenen weist eine Adipositas auf (BMI $\geq 30 \text{ kg/m}^2$; 23 % der Männer, 24 % der Frauen) [1]. Die sozioökonomischen Folgen sind erheblich, denn das erhöhte Körpergewicht führt langfristig zu Stoffwechselstörungen wie Dyslipidämie mit der Folge chronischer Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Myokardinfarkt und Schlaganfall, Typ-2-Diabetes und nicht alkoholischer Fettleber (NASH). Um diese Risiken zu reduzieren, ist eine anhaltende Gewichtsreduktion erforderlich.

Lipidbinder reduziert Gewicht und Plasmalipide

Eine evidenzbasierte Option bietet Polyglucosamin L112 (formoline L112 und formoline L112 EXTRA). Die Anwendung ist für Erwachsene mit einem BMI über 25 kg/m^2 in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Ernährung indiziert [2].

Polyglucosamin L112 ist ein Lipidbinder, der die Resorption von Lipiden aus der Nahrung um bis zu zwei Drittel reduziert [3]. Die Kalorienzufuhr wird so erheblich gesenkt, was zu einer klinisch relevanten Gewichtsreduktion beiträgt.

Dies bestätigte u. a. eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie mit 100 Teilnehmenden (BMI $30\text{--}35 \text{ kg/m}^2$) [4]. Zusätzlich zur Einnahme von Polyglucosamin L112 bzw. Placebo erfolgte in beiden Gruppen eine Kalorienreduktion (–10%) durch eine begleitende Ernährungsumstellung, z. B. Reduzierung der Kohlenhydrate. Ergänzend fand vermehrte Bewegung im Alltag statt.

Mit diesen Maßnahmen und zusätzlicher Einnahme von täglich 2×2 Tabletten Polyglucosamin L112 erreichten die Teilnehmenden innerhalb von zwölf Monaten einen um 50 % höheren Gewichtsverlust als mit Placebo. Außerdem nahmen Körpergewicht und Taillenumfang stärker ab (12,1 kg und 13,3 cm) als unter Placebo (8,0 kg und

10,2 cm). Der Unterschied war statistisch signifikant ($p < 0,001$) [4].

Dyslipidämien sind die treibende Kraft für die Entwicklung atherosklerotischer Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Myokardinfarkt und Schlaganfall. In der Polyglucosamin-L112-Gruppe wurden die Plasmalipide und das hochsensitive C-reaktive Protein (hsCRP) signifikant stärker als in der Placebo-Gruppe gesenkt [4]. Die Behandlung wurde sehr gut vertragen [4].

Langfristig das Gewicht gehalten

Um die Folgen von erhöhtem Körpergewicht nachhaltig zu reduzieren, ist eine anhaltende Gewichtsreduktion erforderlich. Reduktionsdiäten, die den Körper über einen längeren Zeitraum radikal unterversorgen, senken den Grundumsatz. Die Folge ist der bekannte Jo-Jo-Effekt: eine unerwünschte – insbesondere schnelle – Gewichtszunahme nach Beendigung der Diät. Polyglucosamin L112 kann diesem Effekt entgegenwirken und zu einer langfristigen Gewichtskontrolle beitragen. Dafür sprechen die Daten einer Fallserie von 25 postmenopausalen, übergewichtigen oder adipösen Patientinnen, die an einer 6-monatigen Praxisstudie zur Gewichtsreduktion teilgenommen hatten und im Anschluss weitere zehn Jahre nachbeobachtet wurden. In dieser Fallserie konnte ein erneutes Zunehmen nach der initialen Gewichtsreduktion verhindert (Abb. 1) und zudem eine Lebensstiländerung angestoßen werden.

In der 6-Monats-Studie nahmen die Teilnehmerinnen durchschnittlich $13,4 \pm 6,2 \text{ kg}$ ($3,9\text{--}26,4 \text{ kg}$) ab, reduzierten ihren BMI um durchschnittlich $5,0 \pm 2,5 \text{ kg/m}^2$ und verloren 4,2–21,7 % ihres Körpergewichts. Der Bauchumfang verringerte sich um $6,2 \pm 2,4 \text{ cm}$. Gleichzeitig erhöhte sich die Muskelmasse [5].

Die 10-jährige Nachbeobachtung zeigt nun, dass mit dem Konzept aus Fettreduktion durch Polyglucosamin L112, Ernährungsumstellung und Bewegung eine anhaltende Gewichtsstabilisierung oder sogar

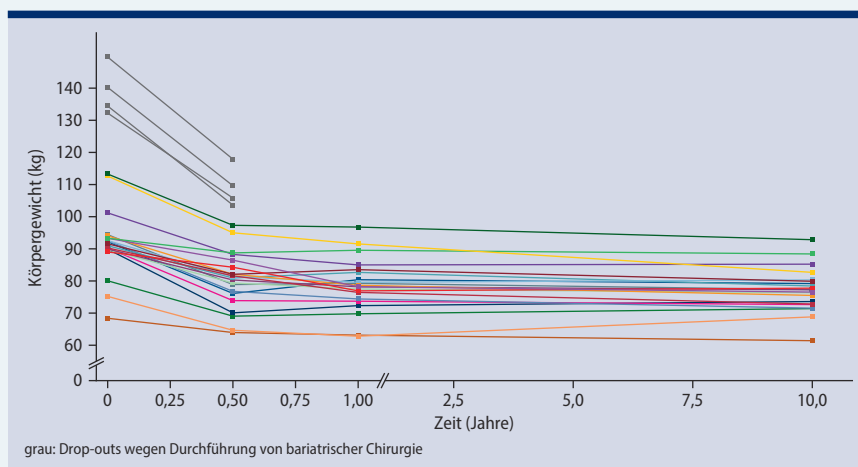


Abb. 1: Gewichtsverlauf der 25 Patientinnen im 10-jährigen Beobachtungszeitraum (modifiziert nach [5])

weitere -abnahme und eine langfristige Verhaltensänderung erreicht werden können.

Nach Abschluss der initialen Studie stellten sich die 25 Teilnehmerinnen mindestens halbjährlich in der Praxis von Dr. Wolfgang Grebe, Frankenberg, vor. Alle erhielten Informationen zu gesunder Ernährung und Verhalten. Entsprechend dem „Schlank-im-Schlaf“-Konzept wurde empfohlen, auf ausreichend Schlaf zu achten, da Schlafmangel das Abnehmen behindert und zu vermehrtem Hungergefühl führt [6]. Weiterhin wurde zur Insulin-Trennkost geraten, die den Insulinspiegel niedrig halten und die Fettverbrennung begünstigen soll. Hierbei enthält das Frühstück nur Kohlenhydrate, das Mittagessen besteht aus einer Mischkost, bei der sowohl Kohlenhydrate als auch Proteine erlaubt sind, und beim Abendessen sollte auf Kohlenhydrate verzichtet werden. Zusätzlich nahmen die Patientinnen 2 × 1 Tablette Polyglucosamin L112 ein (jeweils eine Tablette zu einer Hauptmahlzeit). Dies ist die vom Hersteller empfohlene Erhaltungsdosis zur Gewichtskontrolle [2].

Bei einer Gewichtszunahme von >3 kg konnte dieses Regime durch individuelles Eingreifen des behandelnden Arztes abgeändert werden, z. B. durch eine temporäre Erhöhung der Polyglucosamin-L112-Dosis auf 2 × 2 Tabletten täglich, Ernährungsempfehlungen und Motivation zu einem aktiveren Lebensstil.

Die Auswertung nach einem Zeitraum von durchschnittlich 9,5 Jahren zeigte, dass durch die weitere Einnahme von Polyglucosamin L112 in reduzierter Dosis und regelmäßige ärztliche Kontrollen eine post-interventionelle Gewichtszunahme erfolgreich verhindert werden konnte. Die in der 6-Monats-Studie erzielten Reduktionen von Körpergewicht, BMI und Bauchumfang wurden stabilisiert oder sogar weiter verbessert.

Außerdem gelang es vielen Patientinnen, ihren Lebensstil langfristig umzustellen. Hierzu zählte eine gesündere Ernährungsweise, die durch den

Kommentar von Dr. Wolfgang Grebe

Gewichtsmanagement ist langfristig möglich

In meiner Praxis begleite ich erfolgreich viele Patientinnen und Patienten bei der Gewichtsreduktion und -stabilisation mit einem multimodalen Ansatz. Grundsätzlich folgt hierbei einer zu Beginn raschen Annäherung an das Normalgewicht eine über Jahre anhaltende Stabilisierungsphase. Dabei ist es ausschlaggebend, dass gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung in den Alltag integriert werden. Gute Erfahrungen habe ich hier mit dem Einsatz von Schrittzählern gemacht. Ein Ziel von 7.000 Schritten pro Tag motiviert zu mehr Bewegung und hilft Patientinnen und Patienten, selbstverantwortlich ihre Therapie mitzugestalten. Häufig empfehle ich den Einsatz von formoline L112, der schnellere, motivationssteigernde Erfolge ermöglicht und das Halten des Gewichts erleichtert.

Besondere Adhärenz wird durch individualisierte und persönliche Patientenführung gefördert. Regelmäßige Kontrollen mit qualifizierten Verfahren, wie der Bioimpedanzanalyse, machen den Behandlungserfolg deutlicher sichtbar und steigern die Motivation. Auch erlauben sie die wichtige Differenzierung zwischen Körpergewicht und Parametern wie Muskelmasse, Körperwasser, segmentale Fettverteilung oder Waist-to-Height-Ratio.

Gute Langzeitergebnisse habe ich auch dem Vertrauen meiner Patientinnen und Patienten in das Praxis-Team zu verdanken, das unserem Ansatz mit gutem Vorbild vorangeht. Als Sportmediziner fördere ich aktiv den Bewegungsaspekt des Gewichtsmanagements und integriere entspannende Verfahren wie autogenes Training, Yoga oder meditativen Tanzen individuell in mein Behandlungskonzept. Aktive Öffentlichkeitsarbeit mit Patientengesundheitstagen und zertifizierte Kurse unterstützen die Patientinnen und Patienten mit umfassenden Informationen bei der Gestaltung ihrer Gesundheit.

Der Erfolg dieser Strategie wird in der hier veröffentlichten Fallbetrachtung an einer Gruppe postmenopausaler Frauen deutlich.

Dr. Wolfgang Grebe,
Facharzt für Innere Medizin,
Zusatzbezeichnung
Sportmedizin, Frankenberg



behandelnden Arzt angestoßen wurde. Die initiale Gewichtsabnahme ermöglichte es zudem, Bewegung stärker in den Alltag zu integrieren. Die Einnahme von Polyglucosamin L112 erwies sich auch in der Langzeiteinnahme als gut verträglich.

Fazit

Polyglucosamin L112 erleichtert den Einstieg in einen aktiveren Lebensstil, kann über Jahre hinweg eingenommen werden und dazu beitragen, das Gewicht im Zielbereich zu stabilisieren.

Literatur

1. Deutsche Adipositas-Gesellschaft, <https://adipositas-gesellschaft.de/ueber-adipositas/praevaenz/> (letzter Zugriff: 26.12.2023)
2. Gebrauchsinformation formoline L112, aktueller Stand
3. Cnubben NHP et al., BMC Obesity 2016, 3:1–12
4. Cornelli U et al., Curr Dev Nutr 2017, 1:e000919
5. Grebe W et al., Das formoline Konzept in der Anwendung unter Genderaspekten. In: Wirth A, Hahn A, Hrsg. Das formoline-Konzept – neue Erkenntnisse. Neu-Isenburg: LinguaMed 2012, 91–97
6. Nedeltcheva AV et al., Ann Intern Med 2010, 153:435–417

Impressum „Anhaltende Gewichtskontrolle über zehn Jahre: Gesündere Ernährung, mehr Bewegung und Fettreduktion durch Polyglucosamin L112“, Literaturarbeit • Medizin Report aktuell Nr. 534104 in: CME 3/2024 • Bericht: Dr. Kirsten Westphal, Heimstetten • Redaktion: Dr. Sabine Lohrengel • Leitung Corporate Publishing: Ulrike Hafner (verantwortlich) • Springer Medizin Verlag GmbH, Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin • Geschäftsführung: Fabian Kaufmann, Dr. Cécile Mack, Dr. Hendrik Pügge • Die Springer Medizin Verlag GmbH ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Nature • © Springer Medizin Verlag GmbH

Mit freundlicher Unterstützung der Certmedica International GmbH, Aschaffenburg

Die Herausgeberinnen und Herausgeber der Zeitschrift übernehmen keine Verantwortung für diese Rubrik.