

JoJo-Effekt nach der Diät - Hormone sind stärker als der Wille

Abnehmen ist einfach, jedoch das reduzierte Gewicht zu halten ist schwierig. Neue Studien liefern jetzt eine mögliche Erklärung: Ursache sind die Hormone.

Nach einer zunächst erfolgreichen Gewichtsabnahme dauert es nicht lange, und der Zeiger auf der Waage geht wieder nach oben. Viele Menschen kennen das Problem. Eine Diät nach der anderen wird ausprobiert. Zu Beginn einer kalorienreduzierten Diät wird nur Wasser und Muskelmasse abgebaut. Erst nach etwa 1 bis 2 Wochen kommt es zum Fettabbau. Nach der Diät kommt es schnell wieder zum Aufbau von Wasser und Fetten. Die Muskelmasse baut sich nur sehr langsam auf. So kommt es, dass mit jeder Diät der Fetthaushalt insgesamt zunimmt.

Forscher aus Melborn stellten fest: es sind nicht allein die süßen und kalorienreichen Verlockungen, die zur Gewichtszunahme führen. Der körpereigene Hormonhaushalt sorgt nach einer Diät für eine gesicherte Gewichtszunahme. Harte Daten belegen diese Aussage (<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1105816>)

Zehn-Wochen-Programm für 50 Teilnehmer

Eine Gruppe von 50 übergewichtigen und fettleibigen Probanden führten 10 Wochen eine kalorienreduzierte Diät durch. Zu Beginn, nach zehn und nach 62 Wochen wurden im Blut der Probanden die Hormone, die an der physiologischen Regulierung von Appetit und Körpergewicht beteiligt sind, untersucht. Die beiden wichtigsten Hormone sind Leptin und Grehlin.

Leptin ist das Hormon der Fettzellen. Mit seiner Hilfe signalisieren die Fettzellen ihren Gehalt an Fetten. Je mehr Fett eingelagert ist, um so größer ist die Leptinmenge im Blut. Leptin hemmt das Auftreten von Hungergefühlen und spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Fettstoffwechsels.

Grehlin ist ein appetitanregendes Hormon. Es wird in der Magenschleimhaut und im Hypothalamus gebildet. Es erhöht die Darmaktivität und beeinflusst die Säureproduktion. In Hungerphasen steigt der Grehlin Spiegel im Blut, nach dem Essen sinkt er ab.



Bekannt ist, dass es bei einer Reduzierung der Kalorienzufuhr rasch zu kompensatorischen Veränderungen dieser Hormone kommt. Unklar war allerdings, wie lange die während der Gewichtsabnahme auftretenden Veränderungen appetitregulierender Hormone, anhalten. Die Studie liefert dazu jetzt neue **Erkenntnisse**.

Nach dem Zehn-Wochen-Programm reduzierte sich das Körpergewicht um durchschnittlich etwa 13,5 kg pro Teilnehmer. Das hatte aber auch eine signifikante Veränderung der Hormone zu Folge.

Der appetitzügelnde Leptinspiegel fiel deutlich ab. Dafür stieg das appetitstimulierende Grehlin in die Höhe. Zu Beginn der Diät ist dieser Zustand noch erklärbar und verständlich. Wie die Forscher zum Leidwesen abnehmwilliger Menschen feststellen mussten, kehrte der so veränderte Hormonspiegel auch nach längerer Zeit nicht wieder auf das Ausgangsniveau vor der Gewichtsabnahme zurück. Sogar nach einem Jahr ergaben die Messungen noch immer eine Hormonkonstellation, deren Signalwirkung an das Gehirn insgesamt auf Hunger und Gewichtszunahme ausgerichtet war.

Im Rahmen dieser Untersuchungen wurde festgestellt, dass die meisten fettleibigen Menschen einen hohen Leptinspiegel im Blut aufweisen. Das müsste normalerweise den Appetit zügeln. Es ist aber nicht so. Der ständig hohe Leptinspiegel führt zu einer Leptinresistenz. Die physiologische Wirkung des Leptins, den Appetit zu reduzieren, unterbleibt.

Ist eine Gewichtsreduzierung ohne JoJo-Effekt möglich?

Das individuelle Ernährungsprogramm von gesund & aktiv ist **keine kalorienreduzierte Diät**, es ist ein medizinisches Ernährungskonzept. Der Schwerpunkt liegt in der Gesundung des Stoffwechsels und des Hormonsystems und nicht in der schnellen Gewichtsabnahme. Wer langsam und auf Dauer eine Gewichtsoptimierung ohne JoJo-Effekt wünscht, trifft mit dem individuellen Ernährungsprogramm von gesund & aktiv eine richtige Entscheidung.

Autor Lothar Ursinus