

Der Body Mass Index (BMI) beeinflusst die Körperformung nach starkem Gewichtsverlust

ROCHESTER (BIERMANN) – Der Erfolg einer körperformenden Operation hängt stark vom Body Mass Index (BMI) ab. Je niedriger er zum Zeitpunkt des Eingriffs ist, umso besser das Ergebnis. Der Patient ist gefordert, mit Sport und bewusster Ernährung seinen Teil zum gewünschten Behandlungsergebnis beizutragen.

Bei einer Gewichtsabnahme durch beispielsweise eine Magenverkleinerung ist aufgrund des schnellen und massiven Gewichtsverlustes häufig eine anschließende körperformende Operation notwendig. Bei diesem „Body Contouring“ (Körperformung) wird überschüssige Haut gestrafft oder Fett abgesaugt, um benachbarte Körperareale anzugleichen. Hat der Patient vor dem Eingriff einen geringeren BMI führt dies zu einem besseren Ergebnis. Ab einem BMI-Wert von 25 wird von Übergewicht, ab 30 von Fettleibigkeit gesprochen.

Eine Studie zeigt: Um den BMI nach großem Gewichtsverlust zu verbessern, ist Sport die beste Lösung. Wissenschaftler der University of Rochester (USA) untersuchten 133 Patienten, die massiv an Gewicht verloren hatten und sich einem Body Contouring unterziehen wollten. Die Probanden führten Tagebuch über die Zusammensetzung ihrer Mahlzeiten, gaben Auskunft über ihre sportlichen Aktivitäten und ließen ihren BMI ermitteln. Der BMI der Patienten war nach dem gewichtsreduzierenden Eingriff im Schnitt von 53 auf 32 gesunken. Sie nahmen täglich etwa 57 Gramm an Proteinen zu sich und trieben im Durchschnitt an knapp vier Tagen die Woche Sport. Wie weit sich der BMI vor dem Body Contouring senken ließ, hing mit dem Alter und der Höhe des BMI-Wertes vor dem gewichtsreduzierenden Eingriff zusammen. Die Proteine beeinflussten das Ergebnis nicht. Aber bei Patienten die fünfmal pro Woche oder noch häufiger Sport trieben, sank der BMI viel stärker als bei denjenigen, die nur zweimal pro Woche oder seltener körperlich aktiv waren.

Die Wissenschaftler folgern: Sport ist das beste Mittel zur Optimierung des BMI zwischen einem gewichtsreduzierenden und einem körperformenden Eingriff. Die Möglichkeit spezieller Diäten muss noch untersucht werden.