

Nimmt die Knochendichte ab bei Gewichtsabnahme?

r -- Villareal DT, Fontana L, Weiss EP et al. Bone mineral density response to caloric restriction-induced weight loss or exercise-induced weight loss. A randomized controlled trial. Arch Intern Med 2006 (11./25. Dezember); 166; 2502-10

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Stefan Jenni

Wer sein Gewicht über eine Kalorienrestriktion reduziert, vermindert möglicherweise ungewollt auch die Knochendichte. Ob dies auch der Fall ist, wenn das Gewicht primär mit mehr Bewegung reduziert wird, ist bisher unklar.

In dieser randomisierten Studie wurde der Verlauf der Knochendichte bei 50- bis 60-jährigen Personen mit einem BMI von 23,5-29,9 kg/m² mittels DEXA («dual-energy x-ray absorptiometry») am zentralen Skelett untersucht. Bei 19 Personen wurde bei gleichbleibender körperlicher Aktivität die Kalorienzufuhr eingeschränkt (Diätgruppe). Bei einer zweiten Gruppe von 19 Personen wurde umgekehrt bei stabiler Kalorienzufuhr der Energieverbrauch durch Bewegungsprogramme gesteigert (Bewegungsgruppe). Die Kontrollgruppe mit ausgeglichener Energiebilanz umfasste 10 Personen.

Die Diät-Gruppe zeigte über ein Jahr eine durchschnittliche Gewichtsreduktion von 8,2 kg, die Bewegungsgruppe eine Reduktion von 6,7 kg. Während die Knochendichte in der Diät-Gruppe abnahm, konnte bei der Bewegungsgruppe keine Veränderung nachgewiesen werden.

Die Aussagekraft dieser interessanten Studie wird dadurch gemindert, dass sie nur eine kleine Anzahl Personen untersucht hat und dass die Kombination von «weniger Essen» und «mehr Sport» nicht untersucht worden ist. Die Resultate legen trotzdem den Schluss nahe, dass Programme zur Gewichtsreduktion im zweiten Lebensabschnitt nie nur Diät, sondern immer auch regelmässige körperliche Aktivität beinhalten sollten.

Zusammengefasst von Stefan Jenni