

Bilaga C. Abstrakt till Läkaresällskapets riksstämman 2006, sektionen för obesitasforskning.

Viktminskning och livsstilsförändring inom den kommersiella sektorn – ett bra komplement till sjukvården?

Erik Hemmingsson, Johan Sundström, Claude Marcus

Bakgrund: Enbart en liten andel överviktiga patienter får idag offentligt finansierad hjälp med viktnedgång och livsstilsförändringar. Kvaliteten på kommersiella viktminskningsprogram är ännu relativt okänd.

Metod: 340 deltagare (BMI 31.9 ± 5.3 kg/m²; ålder 47.4 ± 11.8 år, 89.7 % kvinnor) genomgick ett kommersiellt 12-månaders viktminskningsprogram (Itrim) bestående av 20 kost- och motionsföreläsningar à 1h, konditions- och styrketräning à 30-45 min 2-3 ggr/v, individuell coaching vid varje vägningstillfälle (vid start, 10, 20 och 52 v), och hemuppgifter/dagböcker. Deltagarna, vilka samtliga hade ett BMI >25 kg/m², inkluderades konsekutivt mellan 2004-2005 från sex centra i olika delar av landet. Medverkan i programmet hade deltagarna själva betalat (kostnad ca 700 kr/mån). Deltagarna fick välja en av tre specifika lågkalorikoster under programmets inledande 10 v (därefter skedde en gradvis återgång till energibalans): 1) VLCD; 2) 2 mål vanlig mat + 2 VLCD-påsar ("2+2"); samt 3) vanlig mat med begränsat fett- och sockernehåll ("Vanlig mat"). Intention to-treat-principen användes (baseline carried forward). RM ANOVA med startvikt som kovariat användes vid hypotestestning.

Resultat: 249 deltagare kom till 12-månadersvägningen. Dropout var 20.6% i VLCDgruppen (20/97), 30.2% i 2+2-gruppen (54/189) samt 25.9 % i Vanlig mat-gruppen.

Efter 12 månader hade VLCD-gruppen gått ner 12.3 kg (95% KI 10.4 till 13.7), 2+2-gruppen 7.6 kg (6.4 till 8.8), samt Vanlig mat-gruppen 5.7 kg (3.5 till 7.9). VLCDgruppen hade signifikant bättre viktminskning än både 2+2- och Vanlig mat-grupperna ($P < 0.001$ för båda). Även 2+2-gruppen uppnådde signifikant bättre viktminskning än Vanlig mat-gruppen ($P < 0.05$).

Sammanfattning: Samtliga grupper erhöll kliniskt relevant viktminskning. Störst viktminskning uppnåddes då måltidsersättning användes i programmets inledning. Kommersiell viktminskning kan utgöra ett betydelsefullt komplement till den offentliga vården.