

EU-verkefni SEAFOODplus YOUNG – Áhrif hlýðni á þyngdartap í íhlotandi rannsókn með orkuskerf fæði og áframhaldandi þyngdartap í kjölfarið.

Guðrún Kr. Sigurgeirsdóttir, Inga Þórsdóttir, Ingibjörg Gunnardóttir.

Rannsóknarstofa í næringarfræði við Landspítala-háskólasjúkrahús og Háskóli Íslands (gudrks@landspitali.is)

Tíðni ofþyngdar og offitu hefur aukist gríðarlega á síðustu áratugum um allan heim. Þyngdartap byggir í öllum tilfellum á minnkaðri orkuinntöku miðað við orkuþörf og lykillinn að velgengi er að hlýða því sem er ráðlagt. Mikilvægt er að geta spáð fyrir um hvers vegna þátttakendur framfylgi íhlotandi rannsókn, hvað valdi því að þeir hætta og hvernig þeim gangi að viðhalda þyngdartapi löngu eftir að rannsókn líkur.

Markmið rannsóknarinnar var að skilgreina þá þætti sem geta spáð fyrir um af hverju þátttakendur ljúka eða hætta við íhlotandi rannsókn á þyngdartapi. Einnig að meta langtíma árangur á þyngdarstjórnun eftir 8 vikna íhlotandi rannsókn á þyngdartapi.

Þátttakendur voru alls 324 sjálfboðaliðar á aldrinum 20-40 ára, með líkamsþyngdarstuðul (LPS) á bilinu 28-32 kg/m² frá þremur löndum (140 frá Íslandi, 120 frá Spáni og 64 á Írlandi). Hver einstaklingur fékk nákvæmar leiðbeiningar til að fylgja eftir matseðli með 30% orkuskerðingu frá daglegri orkuþörf miðað við óbreytta líkamsþyngd. Þyngd og hæð voru mæld í upphafi og í lok rannsóknar og líkamsþyngdarstuðullinn reiknaður. Hlýðni við mataræði rannsóknarinnar var metin með tveggja daga fæðuskráningu fyrir hvern þátttakanda í lok 8 vikna rannsóknar. Þátttakendur skráðu sjálfir núverandi þyngd, 6-12 mánuðum eftir að rannsókn lauk.

Það voru 278 (86%) sem luku við rannsóknina. Þeir sem hættu voru að meðaltali tveimur árum yngri en þeir sem kláruðu ($p=0.005$). Enginn munur fannst á milli þeirra sem hættu og þeirra sem luku rannsóknina á þyngd, hæð eða LPS í upphafi. Meðal þyngdartap var 5.2 kg (SD 3.1). Þátttakendur innbyrtu að meðaltali 17 kkal minna en ráðlagt var (NS). Upplýsingar um þyngd 6-12 mánuðum eftir að rannsókn lauk fékkst hjá 67% íslensku þátttakendanna (42% hjá körlum og 58% hjá konum). Tafla 1 sýnir meðal þyngd 71 þátttakanda, sem svöruðu spurningum eftir rannsóknina, í upphafi, í lokin og eftir 6-12 mánuði. Konurnar standa í stað að meðaltali en karlarnir bættu á sig rúmlega tveimur kílóum að meðaltali.

Tafla 1. Þyngd í upphafi rannsóknar, í lok og eftir 6- 12 mánuði (eingöngu á Íslandi)*

	Allir (n=71)		Karlur (n=30)		Konur (n=41)	
	Meðaltal	SD	Meðaltal	SD	Meðaltal	SD
Þyngd í upphafi (kg)	90.7	10.7	99.5	9.2	84.3	6.1
Þyngd í lok (kg)	85.6	10.2	93.5	8.2	79.8	7.2
Þyngd eftir 6- 12 mán (kg)	86.4	11.4	95.7	8.5	79.5	7.8

*Þeir sem svöruðu upplýsingum um þyngd, 6-12 mánuðum eftir að rannsókn lauk (67%)

Hátt hlutfall þátttakenda sem kláruðu rannsóknina og góð hlýðni við matseðla bendir til að aðferðin nýtist vel. Þeir sem hættu voru að meðaltali tveimur árum yngri en þeir sem kláruðu rannsóknina. Þyngd og LPS í upphafi gaf ekki vísbendingu um þá sem hættu. Konurnar sem svöruðu upplýsingum um þyngd, 6-12 mánuðum eftir að 8 vikna rannsókninni lauk, viðhalda að meðaltali þyngd sinni.