



WISSENSCHAFT & FORSCHUNG

GEWINNER*IN

Daniela Laimer, MA

TITEL DER PRÄMIERTEN ARBEIT

Auswirkungen eines 8-wöchigen Ernährungs- und Bewegungsprogrammes auf den Gewichtsverlauf und die Körperzusammensetzung

ABSTRACT

Mit der durchgeführten Studie konnte gezeigt werden, dass mit den ausgeführten Interventionen (Ernährungs- oder Bewegungsumstellung sowie eine Kombination daraus) eine signifikante Gewichtsreduktion erzielt werden konnte, wobei signifikante Unterschiede in der Gewichtsreduktion, in der Abnahme des BMI und der Fettmasse zwischen den Interventionsgruppen Ernährung und Bewegung, sowie auch zwischen der Interventionsgruppe Bewegung und Interventionsgruppe Ernährung und Bewegung beobachtet wurden.

Die Gewichtsreduktion hatte einen Einfluss auf die Veränderung der Körperzusammensetzung und betraf sowohl die Fett- als auch die Muskelmasse. Es

VERBAND DER DIAETOLOGEN ÖSTERREICHS

bestand ein positiver Zusammenhang zwischen der Gewichtsabnahme und der Abnahme an Fettmasse sowie auch zwischen der Abnahme an Gewicht und jener an Muskelmasse. Die Ernährungsgruppe erzielte den höchsten Gewichtsverlust, zeigte jedoch auch den höchsten Verlust an Muskelmasse. Der kombinierten Ernährungs- und Bewegungsgruppe ist es gelungen, den größten Fettmasseverlust zu erreichen und die reine Bewegungsgruppe konnte ihren Muskelanteil erhalten bzw. sogar etwas erhöhen.

Somit ist eine Ernährungsintervention in Kombination mit einer Bewegungsintervention die beste Empfehlung für eine Gewichtsreduktion. Eine ausreichende Eiweißzufuhr von 1-1,2 g/kg Körpergewicht und körperliche Bewegung sind bedeutend, um die Muskelmasse im Rahmen einer Gewichtsreduktion weitestgehend zu erhalten.