

## ***Faktadokument***

# **Internetbaserade hjälpmedel vid bibehållande av viktnedgång.**

### **Bakgrund**

Bibehållande av den nya vikten är en svår uppgift efter lyckad viktnedgång. En av flera bakomliggande faktorer till att vikten återvänder uppåt är bristande följsamhet till de initialt tillämpade viktminskningsmetoderna.

### **Vetenskapliga underlaget**

Det finns begränsat vetenskapligt underlag, publicerat till dags dato, som lägger fokus på bibehållande av viktnedgång med hjälp av internetbaserade hjälpmedel. Det här underlaget är baserat på en systematisk review över två RCT, vilka båda är av hög kvalitet. Båda studierna har två interventionsgrupper och en kontrollgrupp; en som är 18 månader med 314 deltagare och en som är 30 månader lång med 1032 deltagare. I båda studierna jämförs internetbaserade hjälpmedel och personlig kontakt mot en kontrollgrupp, och även intervention mot intervention. Effektmåttet är viktuppgång från randomisering, och resultaten i studierna jämförs vid 18 månader. Kontinuerlig personlig kontakt med utbildad personal är den enda av de tre jämförelserna som har ett samstämmigt resultat i de båda studierna. Internetbaserade hjälpmedel visar bara signifikant positiv effekt vid 18 månader i en av studierna, och kan därav inte ligga till grund för en rekommendation. Resultatet gällande internetbaserade hjälpmedel är tvetydigt på grund av heterogenitet mellan studierna, och evidensen för detta är måttligt (+++). Detsamma gäller resultaten av jämförelse mellan interventionerna; evidensen är måttlig (+++) att ingen signifikant skillnad finns mellan personlig kontakt och internetbaserade hjälpmedel, och styrkan nedgraderas på grund av låg precision.

### **Behandlingsmål**

Kontinuerlig kontakt med dietist över längre tid kan bidra till ett bättre bibehållande av viktnedgång.

### **Kostrekommendation**

Följ gärna SBU:s råd om "Mat vid fetma" där hittar du råd om lågkolhydratkost, lågfettkost och en kost med högt proteinintag.

### **Praktiska råd**

Kontinuerliga rådgivande samtal med dietist över en längre period kan bidra till ett bättre bibehållande av viktnedgång. Samtalen kan med fördel baseras på teoribaserad beteendemodifierande metod. Vi ser ingen negativ effekt av att komplettera behandlingen med internetbaserade hjälpmedel.

### **Referenser**

Oravsky Sandström, A., & Wollmar, M. (2016). *The effect of web-based technology on weight loss maintenance* (Kandidatuppsats). Göteborg: Institutionen för klinisk nutrition, Sahlgrenska Akademin, Göteborgs universitet

Svetkey LP, Stevens VJ, Brantley PJ, Appel LJ, Hollis JF, Loria CM, et al. *Comparison of strategies for sustaining weight loss: the weight loss maintenance randomized controlled trial.* (2008). JAMA. 2008;299(10):1139-48

Wing, RR., Tate, DF., Gorin, AA., Raynor, HA., Fava, JL. *A self-regulation program for maintenance of weight loss.* (2006) The New England journal of medicine. 2006;355(15):1563-71.

Aleksandra Oravsky Sandström & Mari Wollmar  
Examensarbete i klinisk nutrition, 15 hp  
2016-06-09

Sahlgrenska akademien vid  
Göteborgs universitet  
Avdelningen för invärtesmedicin och klinisk nutrition  
Dietistprogrammet/Examensarbete