Faktadokument

Motiverande samtal som del av behandling för övervikt och fetma hos vuxna. Finns det en oberoende effekt på viktnedgång?

Bakgrund

I Sverige beräknas 51% av befolkningen mellan 16–84 år vara överviktig eller ha fetma, vilket ökar risken för bland annat hjärt- och kärlsjukdom. Motiverande samtal är en evidensbaserad samtalsmetod som idag är vedertagen av sjuk- och hälsovårdspersonal. Vid övervikts- och fetmabehandling kan motiverande samtal möjligen ha en effekt på större viktnedgång.

Vetenskapliga underlaget

Den systematiska litteratursökningen gjordes i PubMed och Scopus 2019-03-22 och resulterade i två enskilda RCT med medelhög och hög studiekvalitet. Totala antalet patienter var 352 och uppföljningstiden var tre månader, sex månader, nio månader respektive tolv månader. Moss et al erbjöd två individuella MI-sessioner med en psykolog och visade ingen skillnad mellan kontroll och intervention, det finns statistiska begränsningar och risk för bedömningsbias då författaren är involverad i alla delar av studiens process. West et al erbjöd fem individuella MI-sessioner med en psykolog var tredje måndag och visade signifikant skillnad där interventionen gick ner -1,6 kg respektive -2,1 kg mer än kontrollen efter sex respektive tolv månader. Studien har begränsningar i bortfall efter sex månader.

Evidensstyrka

Sammanfattande resultat visar att det finns begränsat (++) vetenskapligt underlag för att MI som del i viktnedgångsbehandling har effekt på större viktnedgång hos personer med övervikt eller fetma. För att göra ett säkert uttalande krävs ytterligare forskning.

Praktiska råd

Även om MI inte kan fastställas leda till större viktnedgång har samtalsmetoden en betydande roll i behandling av livsstilsvanor, den kan möjligen öka följsamheten till behandling och är ett viktigt redskap för dietistens förhållningssätt gentemot patienten.

Referenser

Moss, Erin L. L., Leah N. N. Tobin, Tavis S. S. Campbell, and Kristin M. M. Von Ranson. "Behavioral Weight-loss Treatment plus Motivational Interviewing versus Attention Control: Lessons Learned from a Randomized Controlled Trial." *Trials* 18, no. 1 (2017): 1-10.

West, Delia Smith, Vicki Dilillo, Zoran Bursac, Stacy A. Gore, and Paul G. Greene. "Motivational Interviewing Improves Weight Loss in Women with Type 2 Diabetes." Diabetes Care 30, no. 5 (2007): 1081-107.

Joanna Ostrowska, Oscar Forell, DIP320 Självständigt arbete i klinisk nutrition, 2019-05-21