

Adipositas und Ernährung
Reduktion der Adipositas macht uns
gesünder

Prof. Dr. H. Gerhard

MVZ

Adipositas (Fettleibigkeit, Fettsucht) und Übergewicht sind in Deutschland und in anderen westlichen Industrieländern besonders verbreitet: Nur noch etwa ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung hat hierzulande ein gesundheitlich wünschenswertes Körpergewicht

Kinder und Jugendliche

Übergewicht und Adipositas auch bei Kindern und Jugendlichen vermehrt auf.

Diese Entwicklung ist deshalb besorgniserregend, weil Fettleibigkeit die Lebensqualität erheblich einschränkt und zu schweren gesundheitlichen Schäden führen kann.

Folgen der Adipositas

Folgen von starkem Übergewicht und Adipositas
[Diabetes mellitus](#),

[Fettstoffwechselstörungen](#) erhöhte
Cholesterin- und Triglyceridwerte im Blut

[Herz-Kreislauf-Erkrankungen](#).

[Metabolisches Syndrom](#).

Fettleibigkeit senkt die Lebenserwartung

Berechnung des BMI

- Übergewicht dient der sogenannte Body-Mass-Index (BMI, dt.: Körpermassenindex), der sich aus dem Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Meter zum Quadrat ergibt.

Body-Mass-Index (BMI)

- **Adipositas** bezeichnet per Definition eine über das Normalmaß hinausgehende Vermehrung von Körperfett bei einem BMI von **30 oder höher**).
- **Übergewicht** besteht bei einem BMI von **25 bis 29,9** und ist die Vorstufe zur Fettleibigkeit.

Therapie gegen Adipositas

- Ernährungstherapie,
- Bewegungstherapie
- Verhaltenstherapie

- Nur in besonderen Fällen kann zusätzlich ein Medikament oder eine Operation (sog. Adipositas-Chirurgie) sinnvoll

.

Einteilung nach dem BMI werte

Body-Mass-Index (BMI)	Kategorie	Risiko für Begleiterkrankungen
<18,5	Untergewicht	niedrig
18,5-24,9	Normalgewicht	durchschnittlich
25-29,9	Übergewicht (Präadipositas)	gering erhöht
30-34,5	Fettleibigkeit (Adipositas) Grad I	erhöht
35-39,9	Fettleibigkeit (Adipositas) Grad II	hoch
40 und höher	Fettleibigkeit (Adipositas) Grad III	sehr hoch

Mehrere Faktoren für die positive Energiebilanz

- **Essverhalten:**
gestörtes Essverhalten spielt bei der Entstehung von Übergewicht und Adipositas eine bedeutende Rolle.
- **Mangelnde körperliche Bewegung:**
- **Psychische Faktoren:**
- **Erbliche Ursachen:**
Der individuelle **Grundumsatz** im Stoffwechsel eines Menschen – also die Kalorienmenge, die der Körper im Ruhezustand verbraucht – vermutlich **erblich festgelegt**
- ungünstigen **Ernährungsgewohnheiten** an die Kinder weitergeben.

Medikamente die zu einer vermehrten Nahrungsaufnahme führen

Medikamente:

Antibabypille,

Glukokortikoide,

Antidiabetika,

Antidepressiva

Neuroleptika.

Weitere Ursachen für Übergewicht und Adipositas

- **Hormonelle Erkrankungen:**
[Schilddrüsenunterfunktion](#) (Hypothyreose)
- [Cushing-Syndrom](#) für eine Gewichtszunahme mitverantwortlich sein.
- **Weitere Faktoren:**
- ständiger Schlafmangel zb auch durch Schlafapnoe
- [Schwangerschaft](#)
- [Nikotinverzicht](#)

Weitere Symptome der Adipositas

Geringere Belastbarkeit

Schwitzen

Gelenksbeschwerden

Psychosoziale Folgen

Depressionen

.

Therapie der Adipositas und des Übergewichts I

Richtige Ernährung

Ernährung **ausgewogen** und weniger, vitaminreich

Täglich 500 bis 800 Kilokalorien (kcal) weniger Energie zu sich zu nehmen,

Jo-Jo-Effekt vermeiden

Therapie von Übergewicht und Adipositas II

- **ausgewogene Mischkost** [fettarm](#), [ballaststoff-](#) und stärkeereich ist.
- **Obst, Gemüse und Vollkornprodukte.**
- Gewicht langsam absenken
- [eiweißreiche](#) Kost dar.

Therapie von Übergewicht und Adipositas III

- Bewegung

Dies erreichen Sie nur durch mehr als 2,5 Stunden Bewegung pro Woche neben den bisherigen Aktivitäten.

Um Ihr Übergewicht durch Bewegung messbar zu senken, ist ein zusätzlicher Energieverbrauch von mindestens 1.200 bis 1.800 Kilokalorien (kcal) pro Woche notwendig.

Besonders **geeignet**

Ausdauersportarten wie Walken, Wandern, Joggen, Schwimmen oder Radfahren

Therapie von Übergewichts und Adipositas IV

Verhaltenstherapie

Ernährungstagebuch

Langsam und bedächtig essen

Kontrolliertes Essen(nicht nebenbei essen)

Therapie von Übergewicht und Adipositas V

Medikamentöse Therapie

Orlistat (Xenical)

Zur Therapie von Adipositas und Übergewicht ab einem BMI von 28 ist das Mittel [Orlistat](#) zugelassen

Dieser Wirkstoff hemmt das [Enzym](#) Lipase im [Darm](#), das für die Spaltung bestimmter [Fette](#) (sog. [Triglyceride](#)) verantwortlich ist..

Appetitzügler

Bei Adipositas und Übergewicht sind Appetitzügler jedoch **nicht** zur Therapie empfehlenswert:

Therapie der Adipositas

Adipositas-Chirurgie :

Wenn alle anderen Behandlungsmethoden fehlgeschlagen sind und der [Body-Mass-Index](#) (BMI) höher als 35 kg/m² ist und Sie gleichzeitig Begleiterkrankungen haben

BMI mehr als 40 beträgt.

Methoden der Adipositas Chirurgie:

Magenverkleinerung

Magenband

Magenbypass