

Stadt-Apotheke

*Jersbeker Str. 12
22941 Bargteheide
Tel: 04532 / 83 12
Fax: 04532 / 25 16 5*



Apotheker S.A.Baset
Stadt-Apotheke Bargteheide – Jersbeker Straße 12 – 22941 Bargteheide

Übergewicht

Ursachen – Folgen – Behandlung

**Grundregeln, um mit dem Gesundheits-Risikofaktor
Übergewicht fertig zu werden**

Zusammengestellt von Prof. Dr. med. H. Kasper
Medizinische Universitätsklinik, Würzburg



Wie normalisiert man das Körpergewicht?

Gewarnt werden muss vor viel versprechender Reklame für mühelose Verfahren zur Normalisierung des Körpergewichtes. Sie sind meist teuer, oft gefährlich und ihr Erfolg ist zweifelhaft.

Es gibt nur einen sicheren und gefahrlosen Weg zur Normalisierung des Körpergewichts:

Die sinnvolle **Reduktion der Energiezufuhr mit Hilfe einer Diät**. Appetitzügler können während der Anfangsphase der diätetischen Behandlung hilfreich sein. Diäten müssen so zusammengesetzt sein, dass der Bedarf an lebenswichtigen Nährstoffen, wie Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen, ausreichend gedeckt wird. Drei Möglichkeiten der diätetischen Behandlung stehen zur Verfügung:

- Energiereduzierte Mischkost
- Energiereduzierte kohlenhydratarme Kost
- Formuladiäten (industriell hergestellte Präparate mit konstantem Eiweiß- und Nährstoffgehalt).

Energiereduzierte Mischkost

Unter energiereduzierter Mischkost versteht man eine normale Mischkost, bei der der Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratanteil so verringert ist, dass der Gesamtenergiegehalt niedriger liegt, als es dem täglichen Bedarf entspricht. Bei leichter körperlicher Arbeit ist beim Erwachsenen mit einem täglichen Energiebedarf von 2100 bis 2400 kcal (=8820 bis 10080 kJ) zu rechnen. Eine energiereduzierte Mischkost mit 1000 kcal (=4200 kJ) oder aber 1500 kcal (=6300 kJ) liegt somit unterhalb des Bedarfs. Dies hat zur Folge, dass der Organismus zur Deckung des

Energiebedarfs Fett mobilisiert. Kohlenhydratarme Kost Bei der **energiereduzierten kohlenhydratarmen Kost** wird die Energiezufuhr auf 1000 oder 1500 kcal pro Tag verringert. Diese Diät enthält jedoch einen vergleichsweise hohen Anteil an Fett und Eiweiß, aber nur einen geringen Kohlenhydratanteil. Völlig gemieden wird Zucker. Solche Diäten haben im Vergleich zu der obengenannten Mischkost einen höheren Sättigungseffekt, wodurch das Durchhaltevermögen verbessert wird.

Formuladiät

Formuladiäten sind als Pulver zur Herstellung von Getränken oder als Granulat bzw. Happen im Handel erhältlich. Der Vorteil besteht in der leichten Handhabung. Nachteile sind die Einförmigkeit von Geschmack und Konsistenz. Bewährt hat sich eine ausschließliche Ernährung mit einer Formuladiät (etwa 500 bis 1000 kcal pro Tag) an einem oder zwei Tagen in der Woche, während an den übrigen Wochentagen eine Mischkost mit möglichst geringem Energiegehalt verzehrt wird.

Mehrere kleine Mahlzeiten und ausreichend kauen

Allgemeine Hinweise! Der Sättigungseffekt und die Wirksamkeit von Diäten kann, unabhängig davon, welche Diät gewählt wird, erhöht werden, wenn die Nahrungsaufnahme langsam (ausreichend kauen!) erfolgt und wenn kleine Mahlzeiten häufig über den Tag verteilt verzehrt werden!



Apotheker S.A.Baset

Stadt-Apotheke Bargtheide – Jersbeker Straße 12 – 22941 Bargtheide

Wie hoch soll das Körpergewicht sein?

Sollgewicht (in kg) = Körperlänge in cm minus 100

Diese Formel gibt einen groben Anhaltspunkt für das Normalgewicht.

Body Mass Index (BMI)

Es ist sinnvoll, Bereiche für das Normalgewicht anzugeben, um verschiedenen Körperbau-Typen gerecht zu werden.

Berechnung:

BMI = Körpergewicht in kg (Körpergröße in m)² Rechenbeispiel: $\frac{60 \text{ kg}}{(1,60 \text{ m})^2} = 23,44$

BMI-Bereiche:

Normalgewicht	20 - 24,9
Übergewicht:	
• Mäßig	25 - 29,9
• Deutlich	30 - 40
• Extrem	> 40

Welche Ursachen hat das Übergewicht?

- Hohe Energiezufuhr
- Geringer Energieverbrauch
- Fettspeicherung

Zu Übergewicht kann es nur dann kommen, wenn dem Körper mehr Energie zugeführt wird als er verbraucht. Energielieferanten der Nahrung sind Kohlenhydrate (Stärke und Zucker), Fette und Eiweiß (vorwiegend in Fleisch, Käse und Eiern enthalten). Energie benötigt der Organismus zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur, für die Funktionsabläufe der Organe und für die Muskelarbeit. Da uns heute Nahrungsmittel in großer und verführerischer Auswahl zur Verfügung stehen, andererseits aber der Energieverbrauch durch Muskelarbeit zunehmend geringer wird, ist die Gefahr groß, dass mehr Energie zugeführt als verbraucht wird. Diese überschüssig zugeführte Energie wird in Form von Fett gespeichert. Das heute bei vielen Menschen vorhandene Missverhältnis zwischen der Energiezufuhr und dem Energieverbrauch hat ein über dem Sollgewicht liegendes Körpergewicht bei etwa 40 % der Bundesbürger zur Folge.

Das Maß für den Energiegehalt der Nahrung ist die Kalorie (kcal) bzw. = das Joule (kJ).

(1 Kilokalorie (kcal) = 4,2 Kilojoule (kJ), 1000 kJ = 1 Megajoule (MJ))

Stadt-Apotheke

Jersbeker Str. 12
22941 Bargtheide
Tel: 04532 / 83 12
Fax: 04532 / 25 16 5



Apotheker S.A.Baset

Stadt-Apotheke Bargtheide – Jersbeker Straße 12 – 22941 Bargtheide

Welche Gefahren hat das Übergewicht?

- Bluthochdruck
- Arteriosklerose
- Herzinfarkt
- • Hirnschlag
- Arthrosen
- Stoffwechselerkrankungen

Das Übergewicht begünstigt die Entstehung einer Vielzahl von Erkrankungen. Je höher das Übergewicht - ab einem gewissen Bereich spricht man von Fettsucht (Adipositas) - umso größer ist die Gefahr, dass es Erkrankungen auslöst. Insbesondere folgende Krankheiten werden durch die Fettsucht begünstigt: Bluthochdruck und eine Erhöhung der Blutfettkonzentration (Cholesterin und Triglyceride). Sowohl hoher Blutdruck als auch erhöhte Blutfette fördern die Arteriosklerose, eine Erkrankung der Blutgefäße, deren gefährlichste Folgen der Herzinfarkt und der Hirnschlag sind.

Weitere durch das Übergewicht begünstigte Erkrankungen sind Verschleißerscheinungen an Gelenken (Arthrosen), insbesondere der Wirbelsäule und der Kniegelenke, weiterhin Krampfaderbildungen an den Beinen. Von besonderer Wichtigkeit ist die Beziehung zwischen Übergewicht, der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) und der Gicht, zwei heute sehr häufigen Stoffwechselerkrankungen.

80 % aller Erwachsenen-Diabetiker sind übergewichtig! Eine Verringerung des Körpergewichts verbessert die Diabeteseinstellung, d. h. der Bedarf an Insulin oder blutzuckersenkenden Tabletten sinkt. Viele Diabetiker können nach der Normalisierung des Körpergewichts auf Medikamente verzichten und ihre Blutzuckerwerte ausschließlich mit einer Diabetesdiät im Normbereich halten. Einen gleich positiven Effekt hat die Normalisierung des Körpergewichts bei der Gicht.