

## **Übergewicht: Wachsendes Gesundheitsproblem**

Das Übergewicht, dessen Häufigkeit weltweit stark zugenommen hat, begünstigt die Entwicklung einer ganzen Reihe von Erkrankungen. Die wichtigste Massnahme zur Gewichtsreduktion besteht in der Umstellung der Lebensgewohnheiten, wobei aber bei stark übergewichtigen Personen eine ausreichende Gewichtsabnahme oftmals nur durch eine medikamentöse Behandlung oder durch einen operativen Eingriff erzielt werden kann.

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation ist der Anteil der übergewichtigen Personen in den vergangenen Jahrzehnten stark angestiegen, so dass mittlerweile in den meisten Industrienationen bereits 10 bis 20 Prozent der Bevölkerung an Übergewicht leiden. Mit dieser Zunahme haben auch die körperlichen und seelischen Auswirkungen des Übergewichtes ein bedenkliches Ausmass angenommen, weshalb Übergewicht inzwischen als eines der grössten Gesundheitsprobleme angesehen wird.

### **Übergewicht als komplexe Störung**

Beim Übergewicht handelt es sich um eine komplexe Störung, zu deren Entstehung neben der erblich bedingten Veranlagung vor allem die heutigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten beitragen. Das Übergewicht entwickelt sich als Folge einer Ernährung, deren Energiegehalt den Bedarf des Körpers langfristig übersteigt, so dass die überschüssige Energie in Form von Fettgewebe gespeichert wird. Der Energiebedarf eines Menschen ist individuell verschieden und setzt sich aus dem Grundumsatz, der für die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen benötigt wird, sowie aus dem für die Ausübung von körperlichen Aktivitäten erforderlichen Leistungsumsatz zusammen.

### **Schwerwiegende Folgeerscheinungen**

Übergewicht vermindert nicht nur die Lebensqualität, sondern es ist auch mit beträchtlichen Gesundheitsrisiken verbunden. So kann Übergewicht zu Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2 und zu erhöhten Blutfettwerten führen, wobei diese Risikofaktoren die Entstehung der koronaren Herzkrankheit mit Gefahr von Herzinfarkt und Angina pectoris begünstigen. Darüber hinaus leiden übergewichtige Personen wegen der ständigen Überbelastung ihrer Gliedmassen und Wirbelsäule

vermehrt an Arthrose und Rückenschmerzen, und gleichzeitig ist bei Übergewicht auch das Risiko für Atembeschwerden und für Gallensteinleiden sowie für Gicht erhöht.

### **Änderung der Lebensgewohnheiten**

Um eine langfristige Gewichtsreduktion zu erreichen, ist vor allem eine dauerhafte Umstellung der Lebensgewohnheiten erforderlich. So sollte auf eine ausgewogene Ernährung geachtet werden, die einen geringen Fettanteil und eine ausreichende Menge an Ballaststoffen enthält. Ausserdem sollte der Konsum von alkoholischen Getränken eingeschränkt werden, da Alkohol einen hohen Kaloriengehalt besitzt und überdies den Fettabbau hemmt. Als sehr wirksame Massnahme zur Gewichtsreduktion haben sich die unter ärztlicher Anleitung durchgeführten Ernährungsprogramme erwiesen, bei denen mit Hilfe einer speziellen kalorienreduzierten Ersatznahrung alle lebenswichtigen Nährstoffe zugeführt werden und gleichzeitig die Fettverbrennung aktiviert wird. Neben der Verringerung der Energiezufuhr sollte aber immer auch auf eine Steigerung der körperlichen Aktivität geachtet werden, um den Leistungsumsatz sowie den wegen der Kalorienreduktion verminderten Grundumsatz zu erhöhen.

### **Medikamente zur Gewichtsreduktion**

Bei stark übergewichtigen Personen kann zusätzlich zur Umstellung der Lebensgewohnheiten eine medikamentöse Behandlung erforderlich werden, wofür verschiedene Medikamente mit unterschiedlichen Wirkungsmechanismen zur Verfügung stehen. Der Wirkstoff Orlistat hemmt ein für die Spaltung von Nahrungsfetten verantwortliches Enzym, so dass ein Teil der aufgenommenen Nahrungsfette nicht mehr ins Blut gelangen kann und deshalb unverdaut wieder ausgeschieden wird. Demgegenüber beruht die Wirkung von Sibutramin auf der Beeinflussung von zwei verschiedenen Botenstoffen im Gehirn, wodurch eine Verstärkung des Sättigungsgefühls sowie eine Erhöhung des Grundumsatzes erreicht wird. Dank der Behandlung mit diesen Medikamenten kann oftmals eine deutliche Gewichtsreduktion erreicht werden, welche mit einer Verringerung des Risikos für Folgeerkrankungen einhergeht.

### **Operative Magenverkleinerung**

Zur Behandlung von sehr stark übergewichtigen Personen kann eine Magenverkleinerung durchgeführt werden, bei welcher der Magen mit Hilfe eines Bandes in einen kleinen Vormagen und einen grösseren Restmagen unterteilt wird. Nach dieser Operation können nur noch kleine Nahrungsmengen aufgenommen werden, die wegen des langsamen Transportes vom Vormagen in den Restmagen über mehrere Stunden ein Sättigungsgefühl aufrecht erhalten. In gewissen Fällen

wird zusätzlich zur Magenverkleinerung eine Magenbypass-Operation vorgenommen, bei der unter anderem durch die Umleitung der Nahrung und Verdauungssäfte die Aufnahme von Nahrungsfetten reduziert wird.

### **Leiden Sie an Übergewicht?**

Die Beurteilung des Körpergewichtes erfolgt mit Hilfe des Body-Mass-Index (BMI):

Körpergewicht (kg) / Körpergrösse (m) x Körpergrösse (m):

- Untergewicht: unter 18.5 kg/m<sup>2</sup>
- Normalgewicht: 18.5–25 kg/m<sup>2</sup>
- Übergewicht: 25–30 kg/m<sup>2</sup>
- Adipositas: 30–40 kg/m<sup>2</sup>
- Extreme Adipositas: über 40 kg/m<sup>2</sup>

### **Massnahmen zur Reduktion von Übergewicht:**

- Tägliche Kalorienzufuhr auf ungefähr 600 bis 1200 Kilokalorien unter dem individuellen Energiebedarf beschränken
- Fettreiche Nahrungsmittel meiden
- Konsum von alkoholischen Getränken weitgehend einschränken
- Zuckerhaltige Produkte reduzieren
- Körperliche Aktivität mindestens zwei- bis dreimal wöchentlich während 30 bis 45 Minuten

*Dr. med. Christine Otth*

*Fachärztin FMH für Innere Medizin*