

1. Beratung erfolgt am: _____

durch: _____

Name des Beratenen		Patient		Angehöriger	
--------------------	--	---------	--	-------------	--

Informationen zu ***Adipositas*** - Beratungsinhalt

Begriff

Adipositas ist eine chronische Krankheit und kann auch bezeichnet werden als Obesitas (engl. obesity) oder Fettleibigkeit. Dabei handelt es sich um eine übermäßige Vermehrung oder Bildung von Fettgewebe. Der Begriff Fettsucht ist nicht sinnvoll, da Adipositas in den meisten Fällen nichts mit Sucht zu tun hat, erst recht nicht mit einer Sucht nach Fett!

Da Adipositas mit Übergewicht verbunden ist, wird der Begriff oft als Synonym für Übergewicht gebraucht. Dies ist aus medizinischer Sicht nicht korrekt. Der Mediziner spricht von Adipositas ab einem BMI von 30, von Übergewicht hingegen ab einem BMI von 25. Somit ist Adipositas auch Übergewicht, Übergewicht aber nicht notwendigerweise Adipositas. Adipositas kennzeichnet somit einen gewissen Schweregrad von Übergewicht. Ob tatsächlich Übergewicht bzw. Adipositas vorliegen bestimmen verschiedene Faktoren.

Adipositas in unserer Gesellschaft

Übergewicht erobert alle Länder, Adipositas ist ein weltweites Problem: die schwere Last des Wohlstands. Erstmals leben so viele dicke Menschen auf der Erde wie dünne: 1,1 Milliarden hungern jeden Tag - ihnen stehen 1,1 Milliarden Übergewichtige gegenüber, Tendenz steigend.

Die Welt Gesundheitsorganisation WHO bezeichnet Adipositas als das größte chronische Gesundheitsproblem. In einigen westlichen Industrienationen sind mehr als 30 Prozent der Menschen übergewichtig. Je nach Nation verursachen Adipositas und die Folgeerkrankungen fünf bis zehn Prozent der Gesamtkosten des Gesundheitswesens. In den USA werden etwa 280.000 Todesfälle pro Jahr auf die Adipositas mit ihren Folgeerkrankungen zurückgeführt. Übergewicht ist damit die Todesursache Nummer zwei, nach dem Rauchen.

Die Zahl der Übergewichtigen steigt und steigt und steigt. Nach den Daten aus dem Bundes-Gesundheitssurvey des Robert-Koch-Instituts (1998) haben in Deutschland fast 70 Prozent der Männer und die Hälfte der Frauen leichtes Übergewicht. Bei ihnen liegt der Body Mass Index (BMI) oberhalb von 25. Bei 20 Prozent der Frauen und Männer liegt der BMI sogar über 30.

Der Hintergrund

Nicht allein fettes Essen, wenig Bewegung und eine Schwäche für Schokolade führen zum Übergewicht. Es gibt verschiedene Faktoren, die die Entstehung von Adipositas beeinflussen und fördern. Oft sind es genetische- oder soziale Ursachen, die bereits im Kindesalter zu einem erheblichen Übergewicht führen.

Die Folgen

Das Risiko für Bluthochdruck ist bei Adipösen erhöht. Der Hochdruck kann Herzrhythmusstörungen bewirken und begünstigt, dass Ablagerungen die Gefäße verengen

oder verstopfen: Arteriosklerose. Herztod und Schlaganfall werden wahrscheinlicher. Mit jedem Pfund, das man zwischen 30 und 42 Jahren zulegt, steigt das Risiko, am kranken Herzen zu sterben, um ein Prozent.

Zu hohes Körpergewicht steigert Abrieb und Verschleiß der Gelenke. Die Arthrosegefahr steigt. Zudem besteht ein erhöhtes Risiko, eine Zuckerkrankheit zu entwickeln (Typ 2 Diabetes mellitus oder Altersdiabetes): Das Zucker regulierende Hormon Insulin wird zwar noch hergestellt, wirkt aber nicht mehr richtig. Die früher nur bei älteren Menschen als "Altersdiabetes" diagnostizierte Stoffwechselstörung bahnt sich immer häufiger bei dicken Jugendlichen an. Ihnen drohen in späteren Jahren Herzinfarkt, Gefäßleiden und Erblindung. Das Krebsrisiko ist ebenfalls erhöht.

Auf ein gesundes Essverhalten hinarbeiten

Es ist nicht nur wichtig, sich mit den grundlegenden Ursachen zu beschäftigen, die die Essstörung verursachen. Genauso wichtig ist es, auf ein gesundes Essverhalten hinzuarbeiten. Viele Menschen haben das Gefühl, dass sie schon alles probiert haben und vor einer unmöglichen Aufgabe stehen, aber diese Befürchtungen sind unnötig. Es braucht Zeit, wieder mit dem normalen Essen anzufangen, und es sollte langsam geschehen, damit Sie nicht in Panik geraten und erneut die Kontrolle verlieren. Blitz- und Crashdiäten sind für Erwachsene absolut unsinnig, denn sie machen eher dick als schlank. Es gibt nur eine Lösung: die Ernährung langfristig auf "gesund" umstellen.

Das Ziel

Ihr ultimatives Ziel wird es sein, zu lernen, 3 Nicht-Diät-Mahlzeiten und 2 bis 3 Zwischenmahlzeiten pro Tag zu sich zu nehmen. Kohlenhydrate wie z.B. Getreide, Pasta, Reis, Brot, Obst und Gemüse sollten dabei 50 bis 60 % Ihrer täglichen Nahrungsmenge ausmachen. Fett ist ebenfalls ein essentielles Nahrungsmittel und sollte etwa 25 % zu Ihrer täglichen Nahrungszufuhr beitragen, während es bei Eiweiß, wie z.B. Eiern, rotem Fleisch, Milchprodukten und Geflügel zwischen 10 und 15 % sein sollten. Falls Sie sich im Hinblick auf Ihre praktizierten Kochgewohnheiten beraten lassen wollen, können Sie über Ihren Hausarzt oder Ihre Krankenkasse Kontakt mit einer Diätassistentin aufnehmen. Einige Krankenkassen bieten spezielle Ernährungs- bzw. Kochkurse an. Auch ein Buch mit praktischen Hinweisen zum kalorienbewussten Kochen kann helfen.

Die Möglichkeiten dorthin zu finden

Übergewichtige Menschen hegen besondere Vorlieben für fettreiche und kohlenhydratreiche Nahrungsmittel. Häufig sind diese Vorlieben im Lauf von Jahrzehnten entstanden. Umso schwerer fällt es, sie zu ändern. Es bedarf großer Willensstärke, selbst einfache Ernährungsgewohnheiten dauerhaft umzustellen. Wir haben im Folgenden einige Tipps und Tricks zusammengestellt, die Ihnen die Umstellung erleichtern sollten: Wenn Sie unter Fressattacken leiden, versuchen Sie, 3 Nicht-Diät-Mahlzeiten und 3 Zwischenmahlzeiten pro Tag zu essen. Die Mahlzeiten sollten jeden Tag etwa zur gleichen Zeit gegessen werden. Am Anfang kann es Ihnen helfen, einem Mahlzeitenplan zu folgen, so dass Sie schon im Voraus

wissen, was Sie essen werden. Erlauben Sie sich keine Mahlzeiten darüber hinaus! Mehr zu essen, könnte zu Versagensgefühlen führen und damit einen neuen Essanfall auslösen. Meiden Sie am Anfang Lebensmittel, die einen Heißhungeranfall oder zu starke Schuldgefühle nach dem Essen auslösen könnten. Zu einem späteren Zeitpunkt können Sie diese Lebensmittel schrittweise in Ihren Nahrungsplan aufnehmen. Zwischenmahlzeiten können sehr hilfreich sein, ein besseres Essverhalten zu fördern. Ein Joghurt, eine Apfel oder ähnliches ist dafür gut geeignet. Auch am frühen Nachmittag oder am späten Abend kann eine Zwischenmahlzeit helfen. Im Prinzip es sinnvoller, drei Hauptmahlzeiten und drei Zwischenmahlzeiten zu festgelegten Zeitpunkten einzunehmen als bei ein oder zwei Mahlzeiten große Mengen herunter zu schlingen. Achten Sie auf Ihre Trinkgewohnheiten. Viele Übergewichtige nehmen über den Tag verteilt große Mengen süße Limonaden oder Tees zu sich, die wiederum erheblich zur Gesamtmenge eingenommener Kalorien beitragen. Kakao und Milch sind weitere Getränke, die stark kalorienhaltig sind. Es kann helfen, wenn Sie solche Getränke nicht mehr kaufen und für Ersatz sorgen (z. B. Mineralwasser und zuckerfreie Getränke einschließlich Tee). Hören Sie auf mit dem Kalorienzählen. Kalorienzählen hindert Sie daran, normal zu essen. Konzentrieren Sie sich lieber darauf, zu lernen, was normales Essen bedeutet. Hören Sie auf, „Diätprodukte“ zu kaufen. Kaufen Sie Essen, auf das Sie Lust haben, und nicht, weil es wenig Kalorien hat. Normales Essen zu lernen, braucht Zeit, und Sie sollten es langsam angehen, um sich nicht zu überfordern. Am Anfang ist es harte Arbeit, aber schon bald wird es ein normaler Teil Ihres Tagesablaufs sein!