



Patienten beim Gewichtsmanagement unterstützen

Besser abnehmen

Übergewicht ist einer der Hauptrisikofaktoren für eine ganze Reihe von Erkrankungen, darunter Diabetes und verschiedene Herzerkrankungen. Wir erklären, wie Übergewicht zustande kommt und wie man die überflüssigen Pfunde am besten wieder langfristig loswerden kann.

Sicher haben Sie schon viel zum Thema Abnehmen gelesen und vielleicht auch selbst schon einiges probiert. Gewichtsprobleme sind ja bekannterweise die Folge von „ungünstigem“ Verhalten. Bevor es ans Abnehmen geht, ist es also wichtig, dass Sie wissen, wie Übergewicht entsteht und welche Verhaltensweisen die Gewichtskontrolle erschweren.

Übergewicht ist das Ergebnis einer langfristig positiven Energiebilanz. Dabei ist die Energiezufuhr durch die Nahrung durchschnittlich höher als der Energieverbrauch. Dieser Energieverbrauch setzt sich zusammen aus dem sogenannten Grundumsatz, den wir für unseren Stoffwechsel und für das Erhal-

ten unserer Körpertemperatur brauchen, und der Bewegung. Überschüssige Energie speichert der Körper in Form von Fett, die Fachleute sprechen daher vom Fettgewebe als dem „Girokonto“ für nicht verwertete Energie. Bei Frauen vorwiegend subkutan im Bereich von

Hüfte, Gesäß und Oberschenkeln, bei Männern vorwiegend im Bauchraum. Auf Grund der Veränderungen der Körperform spricht man vom Birnentyp (Frauen) und vom Apfeltyp (Männer). Wie bei einem echten Girokonto kann der Körper hier Energie speichern (Fettgewebe anlegen) oder abheben (Fett mobilisieren).

Das Fettgewebe produziert selbst Hormone. Diese Hormone verursachen in den Zellen, die zur Aufnahme von Blutzucker auf Insulin angewiesen sind, eine Insulinresistenz. Das sind vor allem Muskel- und Fettzellen. Der auf Grund dieser Glukosetoleranzstörung steigende Blutzucker zwingt den Körper zur Produktion von mehr und mehr Insulin (Hyperin-

WEBTIPPS

Viele Abnehm Tipps und leckere Rezepte, die gut schmecken und gesund sind, finden Sie auf den Webseiten von AOK und BARMER:
www.abnehmen-mit-genuss.de
www.barmer.de/fitness

So errechnen Sie den Body-Mass-Index

Den Body-Mass-Index, abgekürzt BMI können Sie ganz einfach selbst berechnen. Dazu teilen Sie das Körpergewicht durch das Quadrat der Körpergröße. Ein Beispiel: Ein 1,80 Meter großer Mann wiegt 85 Kilogramm. Sein BMI ist $85 / (1,8 \times 1,8) = 85 / 3,24 = 26,2$. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung klassifiziert die einzelnen BMI-Gruppen wie folgt:

Klassifikation	Mann	Frau
Untergewicht	<20	<19
Normalgewicht	20-25	19-24
Übergewicht	25-30	24-30
Adipositas	30-40	30-40
massive Adipositas	>40	>40

Viele Wissenschaftler postulieren dazu ein altersabhängiges Normalgewicht:

Alter	BMI-Normalwert
19–24 Jahre	19 – 24
25–34 Jahre	20 – 25
35–44 Jahre	21 – 26
45–54 Jahre	22 – 27
55–64 Jahre	23 – 28
> 64 Jahre	24 – 29

sulinämie). Insulin fördert den Fettaufbau, blockiert den Fettabbau, senkt den Blutzucker und macht so Hunger. Daraus folgt: Mit steigendem Übergewicht wird es für den Organismus immer schwerer, Fett zur Energiegewinnung zu mobilisieren; gleichzeitig wird der Stoffwechselweg, der zur Fettspeicherung führt, mehr und mehr begünstigt.

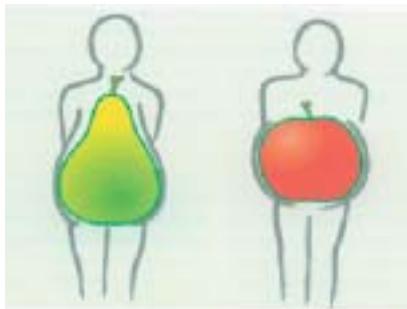
Eine medizinische Indikation zum Abnehmen besteht beim Apfelpertyp schon bei leichtem Übergewicht (BMI >25), beim Birnentyp erst ab BMI >30 und immer bei zusätzlichen Risikofaktoren wie erhöhtem Blutdruck, Blutfetten oder Blutzucker. Darüber hinaus sind zwei weitere Parameter für die Charakterisierung eines krankhaften Übergewichtes (Adipositas) gebräuchlich:

➤ Der Quotient aus Taillen- und Hüftumfang (waist-hip-ratio, WHR): Die WHR sollte bei Männern unter 1,0 liegen, bei Frauen unter 0,85. Beispiele im Internet unter www.info-praxisteam.de.

➤ Der Taillenumfang: Gemäß WHO besteht ein leicht bzw. stark erhöhtes Risiko für Männer bei >94 bzw. >102 cm, für Frauen bei >80 bzw. >88 cm.

Gewichtsreduktion ist ein langfristiges Ziel, und der Erfolg einer Gewichtsreduktion ist stark an Motivation und Eigenverantwortung des Patienten gebunden. Der Patient muss deshalb zunächst einmal lernen, dass eigenverantwortliches Handeln die Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches Gewichtsmanagement ist und dass eine Diät alleine auf Dauer nicht zur Gewichtsreduktion führt.

Wesentlich für den Abnehm-Erfolg sind realistische Einstellungen. Dazu gehört es auch, die eigenen Grenzen zu erkennen und danach zu handeln. Ernährungswissenschaftler raten daher zur so genannten flexiblen Kontrolle: Dabei gibt es kein Essverbot, sondern eine bewusst geplante Einschränkung des Verzehrs bestimmter Lebensmittel. Hat man mal zuviel gegessen, wird das zeitnah wieder wettgemacht. Also: Bloß nicht vornehmen, nie mehr Schokolade zu essen, sondern weniger. Versuchen Sie, die Patienten dort abzuholen, wo sie stehen. Das Wichtigste ist, dass jedem klar wird: Wissen allein reicht nicht. Denn wie sagt schon der Volksmund so treffend: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es. ■



Von Äpfeln und Birnen: Bei Frauen überwiegt die subkutane Fettspeicherung (Birnentyp), bei Männern eher das Bauchfett (Apfelpertyp)

Für jedes Alter die richtigen Tipps

Was man beim Gewicht besonders beachten sollte, hängt auch vom Alter ab, hier die besten Tipps für jedes Alter (nach Prof. Volker Pudel, Uni Göttingen):

Abnehmen bis 30

In der Zeit zwischen 20 und 30 Jahren streben vor allem viele Frauen nach der „Traumfigur“. Hohe Abnahmewünsche sorgen für unrealistische Zielvorstellungen. Ein Body-Mass-Index unter 18 darf auf keinen Fall das Ziel sein. Wichtig ist, mehr Kohlenhydrate, vor allem Gemüse und Obst, aber weniger Fett zu essen. Bewegung ist empfehlenswert, vor allem im Alltag.

Abnehmen bis 40

Meistens ist in diesem Alter das Leben bequemer und regelmäßiger geworden. Das registriert man auch an der Figur. Darum heißt es jetzt, zum „bewegten Menschen“ zu werden und körperliche Aktivität in den Alltag zu bringen. Nicht eine Stunde intensiver Sport in der Woche ist entscheidend, sondern tägliche Bewegung.

Abnehmen bis 50

Wer abnehmen möchte, sollte bedenken, dass es darauf ankommt, das Körpergewicht langfristig zu stabilisieren. Eine ausgewogene Ernährung ist für Psyche und Körper gleichermaßen wichtig. Das heißt: satt essen mit Kohlenhydraten (Getreideprodukte), weniger Fett. Wichtig ist es auch genug zu trinken: Mindestens zwei Liter Wasser, Früchtetee oder Fruchtsaftchorle am Tag sind ideal.

Abnehmen über 50

Hier heißt es, ein realistisches Ziel setzen, Ess- und Bewegungsverhalten in kleinen Schritten ändern. „Bewegte Menschen“ verbrauchen zusätzliche Energie, was das Abnehmen leichter macht. Gut sind 3 x wöchentlich „Ausdauertraining“ in Form von Spaziergängen und Treppensteigen.