

Übergewicht

Übergewicht und AdipositasDer Leidensweg eines Übergewichtigen!Jeder Übergewichtige kennt eine Vielzahl von Diäten, Produkte, die Kilos einfach „weg schmelzen“; Getränke, die auf wundersame Art schlank machen usw. Alle warten schon gespannt auf die ersten Zeitschriften nach den Weihnachts-feiertagen, worin sicher wieder eine neue Wunderwaffe gegen überflüssiges Fett, Fettpölsterchen und Co präsentiert wird. Kaum, dass wir das neu gepriesene Produkt kennen lernen, ist auch schon die nächste (Konkurrenz) Zeitschrift da – besonders im Frühjahr werden jährlich höchste Verkaufszahlen der Verlage mit „Der Weg zur Traumfigur am Badestrand“ erreicht. Es gibt plötzlich Rezepte und Gerichte, die sind so „leicht“;, dass sie nicht einmal am Teller haften. Zusätzlich alle Jahre wieder neue, alte Aerobicübungen zur Unterstützung bei der Gewichtsabnahme etc. So füttert uns die Nahrungsmittelindustrie unter tatkräftiger Mithilfe der Medien mit immer neuen Produkten, die uns versprechen, dass wir an Gewicht verlieren und ein neues Lebensgefühl bekommen wir gratis dazu.Wie entsteht Übergewicht? Nach herkömmlicher Diätik ist Übergewicht die Folge einer den individuellen Energiebedarf chronisch überschreitenden Energieaufnahme, wodurch das Körpergewicht, bedingt durch die Zunahme des Körperfettgehaltes, ansteigt. Starkes Übergewicht wird als Adipositas bezeichnet (Quelle: LEITZMANN (2001), S.219). Die Anzahl der einmal angelegten Fettzellen kann nicht mehr reduziert werden. Das heißt, schon im Kindesalter zuviel gebildete Fettzellen bleiben ein Leben lang erhalten! Allerdings ist die Größe bzw. Volumengröße der Fettzellen reversibel.Definition Übergewicht: Mengenmäßige Zunahme aller KörpergewebeDefinition Adipositas: Mengenmäßige Zunahme des Fettgewebes Häufigste Ursachen von Übergewicht!

- Genetische Veranlagung
- Moderner Lebensstil (z.B. Fehlernährung, Fast Food, Bewegungsmangel)
- Störungen im Essverhalten (z.B. Binge Eating Disorder)
- Soziale Faktoren (z.B. geringes Einkommen, Wohngegend)
- Psychische Faktoren (z.B. Stress, Angst, Sorgen, Liebeskummer)
- Endokrine Erkrankungen (z.B. Hypothyreose)
- Medikamente (z.B. Antidepressiva, Neuroleptiker, Betablocker)
- Andere Ursachen (z.B. Schwangerschaft, bestimmte Operationen, Nikotinverzicht)Es existiert nicht nur eine Ursache für Übergewicht bei Kindern. Es treten lediglich von den häufig vielschichtigen Ursachen einige gehäuft auf. Ungünstiges Essverhalten bei Kindern kann aber auch Ausdruck davon sein, dass der Umgang mit der Ernährung in der Familie nicht stimmt. Daher sind etwa auch Kinder mit übergewichtigen Eltern häufiger betroffen, ebenso wie die Kinder von beruflich stark geforderten Eltern. Weitere Ursachen von Übergewicht bei Kindern
- ständige Verfügbarkeit von Nahrung
- mangelnde Bewegung bei Kindern und Jugendlichen
- falsche Essgewohnheiten

- mangelndes Bewusstsein für gesunde und nahrhafte NahrungEinige Methoden zur KörpergewichtsbeurteilungDer Body-Mass-Index (BMI)Heute wird vielfach der BMI zur Abgrenzung von Übergewicht und Adipositas herangezogen.

Der BMI wird nach folgender Formel berechnet:
$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Quadrat der Körperlänge (m}^2\text{)}}$$
Beispiel: Für eine Frau mit 1.76 m Körpergröße und 60 kg errechnet sich der Index folgendermaßen: $60 : (1,76)^2 = 60 : 3,1 = 19,35$

ALTERBEREICHMÄNNERFRAUEN19-24 Jahre19-24

21,4

19,5

25-34 Jahre20-2521,6

23,2

35-44 Jahre21-26

22,9

23,4

45-54 Jahre

22-27

25,8

25,2

55-64 Jahre23-28

26,1

26,0

> 65 Jahre24-29

26,6

27,3

Übergewicht ist definiert als $\text{BMI} > 25 \text{ kg/m}^2$; Adipositas ist definiert als $\text{BMI} > 30 \text{ kg/m}^2$ Der Apfel- oder BirnentypDer Quotient aus Taillen- und Hüftumfang, die „Waist-to-Hip-Ratio (WHR), wird als häufigste Maß der Fettverteilung bestimmt (siehe Abbildung 1). Seit den 80er Jahren wird die Klassifizierung anhand der regionalen Fettverteilung oft verwendet.Der Messpunkt Taillenumfang liegt in der Mitte zwischen unterster Rippe und Beckenkamm. Der Hüftumfang wird an der stärksten Stelle gemessen.Der WHR wird nach folgender Formel berechnet:
$$\text{WHR} = \frac{\text{Körperumfang in Taillenhöhe in cm}}{\text{Körperumfang in Hüfthöhe in cm}}$$
Beispiel: Eine Frau hat einen Taillenumfang von 110 cm und einen Hüftumfang von 100 cm. Der WHR berechnet sich also $110 : 100 = 1,1$ Bei einem WHR-Quotienten

- über 0,85 bei Frauen und

- über 1,0 bei Männern liegt ein androides (männliches) Fettverteilungsmuster vor und wird als Apfelform bezeichnet. Bei einem WHR-Quotienten

- unter 0,85 bei Frauen und

- unter 1,0 bei Männern liegt ein gynoides (weibliches) Fettverteilungsmuster vor und wird als Birnentyp

bezeichnet. Weitere Tests zur Körpergewichtsbeurteilung: Bauchumfang-Schnelltest. Für eine rasche Beurteilung des Körpergewichts reicht die Messung des Taillen- (bzw. Bauch-) umfanges. Als bedenklich gelten

- mehr als 85 cm bei Frauen

- mehr als 100 cm bei Männern. Die Kalorien reduzierte Diät: Wer schon einmal eine Kalorien reduzierte, einseitige Diät

gemacht hat, weiß, dass man tatsächlich einige Kilos verliert, dann jedoch erhebliche Schwierigkeiten hat, dieses Gewicht

zu halten. Meist stellt sich nach kurzer Zeit der so genannte Jojo-Effekt ein. Was sind Kilokalorien? Der Körper verbraucht

Energie. Egal bei welcher Tätigkeit, ob er arbeitet, Sport treibt oder auch schläft, immer werden Energieträger des Körpers

verbrannt. Zu den Energieträgern gehören Kohlenhydrate, Fette und auch Proteine. Kohlenhydrate werden, wenn

vorhanden, primär verbrannt, da sie am schnellsten verfügbar sind. Fette werden ständig verbrannt, um die Körperwärme

konstant zu halten. Wenn das nicht ausreicht, werden Proteine herangezogen, um den Verbrauch abzudecken. Diese

Energieträger werden in Kilokalorien (kcal) gezählt. Der Körper besteht also nicht nur aus dem, was er "isst";

sondern er verbrennt es zur Energiegewinnung. Durch die Nahrung werden Kilokalorien (kcal) aufgenommen, wenn

diese über dem Grundbedarf liegen, baut der Körper Körperfett auf, liegt der Wert unter dem Grundbedarf, baut der Körper

Fett ab, egal ob nur Fett oder nur Kohlenhydrate oder nur Proteine aufgenommen werden. Der Grundbedarf wird von der

körperlichen Tätigkeit und vom Stoffwechsel bestimmt. Je schwerer die Tätigkeit ist, die man über den Tag weg leistet, umso

mehr Kalorien verbraucht der Körper. Was passiert bei einer extremen Kalorienreduktion? Sinngemäß bedeutet das, weniger

Kalorien aufzunehmen als der Grundbedarf des Körpers benötigt. Wenn weniger Kalorien beim Essen aufgenommen

werden, nimmt der Körper an Gewicht ab - ganz klar! Oder doch nicht? Es kommt nämlich ganz wesentlich darauf an,

WAS man abnimmt - Fett- oder Muskelmasse. Durch eine normale Kalorien reduzierte Diät wird zwar Körperfett

abgebaut, aber nur zur Hälfte. Die andere Hälfte an Masse, die verringert wird, stellt das eigene Körperprotein dar. Mit

anderen Worten, die wertvolle und Fett verbrennende Muskulatur (Online im Internet: URL

<<http://www.ironsport.de/allgemeines-diaeten.htm>> Allgemeines zu Diäten). Die Folgen geringerer Nahrungsaufnahme

sind vor allem der Nährstoffmangel (von Vitaminen, Mineralien, Spurenelemente und essentielle Fettsäuren). Jetzt hat sich

der Mensch Wochen lang kasteit, sich der Kritik anderer ausgesetzt (man isst ja nicht mehr mit der Gesellschaft mit),

sich seine Lieblingsspeisen vorenthalten und man sieht auf der Waage, dass tatsächlich die versprochenen Kilos

verschwunden sind, aber im Spiegel sieht der Körper schlimmer aus als vorher. Die Fettpolster sind geblieben und hängen

noch weiter herunter, weil die haltende Muskulatur fehlt und abgesehen von der verschlechterten Optik fühlt man sich

schlapp und schwach. Nicht wirklich zufrieden, werden neue Kleider angeschafft, eine oder zwei Größen kleiner und der

Mensch steigt wieder auf seine vorherige normale Ernährung um weil das Ziel, die Gewichtsabnahme zumindest erreicht

wurde. Was dann folgt ist das Dilemma für jeden Übergewichtigen. Alle Mühe und Kraft die er aufgewendet hat um Gewicht zu

verlieren war vergebens. Er nimmt wieder zu!! Aber diesmal nur an Fett, denn die abgebaute Muskelmasse wird durch

Kalorienzufuhr leider nicht aufgebaut. Dies nennt man den "Jojo-Effekt". Was ist der Jojo-Effekt? Der Jojo-

Effekt kommt gerade durch die eben erwähnte Muskulatur Verbrennung zustande. Wird Muskelmasse verbrannt, sinkt

auch zwangsläufig der Stoffwechsel, was sich in einer Stagnation während der Diät bemerkbar macht. Nach der Diät wird

dann wieder normal weiter gegessen und durch den niedrigen Stoffwechsel und den dadurch resultierenden niedrigeren

Grundbedarf wird auch mehr Körperfett aufgebaut, als vorher. So kommen auch schnell mehr Kilos dazu, als vor der Diät

vorhanden waren. Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung!

- Vielseitig essen

- Reichlich Getreideprodukte (Vollkorngetreide) und Kartoffeln

- Gemüse und Obst "5" am Tag

- Täglich Milch und Milchprodukte

- Ein bis zweimal in der Woche Fisch

- Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen

- Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

- Zucker und Salz in Maßen

- Reichlich Flüssigkeit

- Schmackhaft und schonende Zubereitung

- In Ruhe ihr Essen genießen

- Achten sie auf Ihr Gewicht und bleiben sie in Bewegung **HAFTUNGSAUSSCHLUSS**

Das Material und die Informationen auf diesem Server sind allgemeine Informationen. Bitte konsultieren Sie unbedingt

Ihren Arzt bei gesundheitlichen Problemen. Die auf diesen Seiten gegebenen Informationen können den Besuch bei

Ihrem Arzt nicht ersetzen. Alle Informationen auf diesem Server werden ohne jegliche Gewährleistung gegeben. Weiterhin

geben wir keine Gewähr für die Vollständigkeit oder die inhaltliche Richtigkeit der gelieferten Informationen.