



Adipositas / Metabolisches Syndrom

Unter Adipositas (= Fettsucht) versteht man Übergewicht infolge Vermehrung des Fettgewebes. Adipositas kann Ursache für einige Erkrankungen sein, die man als metabolisches Syndrom zusammenfasst.

Unter metabolischem Syndrom wird also das gemeinsame Auftreten von **Fettsucht, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck sowie Diabetes mellitus und auch erhöhten Harnsäurewerten** verstanden.

Von Adipositas spricht man ab einem BMI über 30 (Gewicht im Verhältnis zur Körpergröße: kg / m²). Fettstoffwechselstörungen können beispielsweise das Cholesterin (HDL/LDL) oder auch die Triglyceride betreffen. Ein erhöhter Blutdruck liegt bei Werten über 140 mmHg systolisch bzw. 80 mmHg diastolisch vor.

Die Behandlung des metabolischen Syndroms umfasst **Ernährungsberatung, Bewegungstherapie und Verhaltensänderungen**.

Aus medizinischer Sicht sollte eine Gewichtsreduktion nicht aus kosmetischen Gründen, sondern vielmehr zum **Erhalt der Gesundheit und zur Vermeidung von Folgeerkrankungen** wie z. B. Gelenkverschleiß, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Tumorerkrankungen angestrebt werden.

Die Entstehung von Adipositas wird in der Regel begünstigt durch eine Vielzahl von Faktoren, z.B. Persönlichkeit, Verhaltensmuster und multiple soziokulturelle Gründe. Aus unserer Sicht sollte eine nachhaltige Therapie für Adipositas – Patienten genauso individuell und vielschichtig sein, wie die Gründe, die zum Übergewicht geführt haben. Allgemeine Empfehlungen für gesunde Ernährung und Bewegung sind sicherlich richtig und wichtig, jedoch nicht ausreichend.

Wir empfehlen in unserer Praxis **keine speziellen Diäten**, da eine Diät für die meisten Menschen häufig nur eine temporäre Veränderung des Essverhaltens bedeutet. Wir empfehlen eine, auf die Einzelperson abgestimmte **individuelle Energie- und Nährstoffzufuhr**, die für den Menschen auch im Alltag dauerhaft zu realisieren ist.

Das Therapiekonzept für die Behandlung der Adipositas im Hausarztzentrum Heringen orientiert sich an den **Leitlinien der Deutschen Adipositas-Gesellschaft und der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin** (www.adipositas-gesellschaft.de, <http://dgem.de/adipositas.htm>)

Viele Adipositas-Patienten sind mit den theoretischen Grundlagen einer allgemein gesunden Ernährung vertraut. Die große Herausforderung, gerade im Hinblick auf den bekanntermaßen hohen Prozentsatz erfolgloser Diät-Versuche, ist eine noch stärker individuell ausgerichtete Verhaltens-, Ernährungs- und Bewegungstherapie. Ursachen für häufige **Jo-Jo-Effekte** sind zumeist fehlende Konsequenz, nachlassende Motivation oder unausgewogene bzw. radikale Diäten.

Veränderungen von Fettmasse, Muskelmasse und Körperwasser können anhand von **Bioimpedanzmessungen** erkannt werden. Durch die Bioimpedanzmessungen kann die Effektivität des Muskelaufbautrainings und der Ernährungstherapie abgeschätzt werden. Beispielsweise kann so eine kontinuierliche Reduktion von Muskelmasse und Grundumsatz frühzeitig erkannt und ein Jo-Jo-Effekt vermieden werden.

Weiterhin bekommen interessierte Patienten in unserer Praxis ein **Ernährungsprotokoll** zur Dokumentation der zugeführten Nahrung ausgehändigt. Das Protokoll soll über drei Tage kontinuierlich mitgeführt und ausgefüllt werden. Anhand des Protokolls ergeben sich wesentliche Aspekte für die Ernährungsberatung.

Die **Bewegungstherapie** hat bei der Gewichtsreduktion und Stabilisierung eine ebenso große Bedeutung wie die Ernährungstherapie. Insbesondere Ausdauertraining hat hier einen günstigen Effekt auf die Fettverbrennung.

Körperliche Aktivitäten lassen sich langfristig leichter in einer Gruppe mit Gleichgesinnten umsetzen.

Das Hausarztzentrum Heringen unterstützt deshalb die im Dezember 2012 neu ins Leben gerufene **Selbsthilfegruppe Übergewicht / Adipositas**. (Siehe gesonderter Artikel)

Ziele der Gruppe sind u.a. gegenseitige Information und Unterstützung sowie ggf. gemeinsame Aktivitäten.

Geplant sind regelmäßige Treffen: **jeden 2. Donnerstag im Monat jeweils 19:00 Uhr im Seminarraum im 1. Stock im Gebäude des Hausarztzentrums.**

Ansprechpartner sind Frau Inge Rosenthal Mosch (Tel: 06624-7561) und Herr A. Hain, Ernährungsmediziner (DGEM) (Tel: 06624-5437711).

Studien zeigen, dass Gewichtserfolge von denjenigen, die sich Selbsthilfegruppen oder unterschiedlichen Programmen angeschlossen haben, deutlich nachhaltiger sind als bei Einzelkämpfern.

©A. Hain, HAZ Heringen