

Übergewicht (Adipositas)

(ca. jeder Zweite ist übergewichtig, jeder Fünfte bis Sechste ist krankhaft fettsüchtig, ca. 1% der Österreicher hat einen BMI von über 40kg/m, rund 80.000 Österreicher werden deshalb wahrscheinlich vorzeitig sterben)

Übergewicht bzw. Fettsucht ist definiert als eine Vermehrung des Körpergewichts durch eine über das Normalmaß hinausgehende Vermehrung des Körperfettanteils.

Wie die in letzter Zeit durchgeführten Untersuchungen zeigen, spielen genetische (anlagebedingte) Faktoren für die Entstehung von Adipositas eine bedeutende Rolle. Jedoch nicht nur Körpergewicht und Fettmasse, sondern auch die Gewichtszunahme bei Überernährung bzw. Gewichtsabnahme bei Reduktionskost werden durch die Erbanlagen wesentlich beeinflusst.

Übergewicht kann also als Resultat von einem Zusammenwirken von genetischen Faktoren mit einer Überernährung und mit Bewegungsmangel angesehen werden.

Da Übergewicht mit einem erhöhten Erkrankungs- und erhöhten Sterblichkeitsrisiko einhergeht, ist eine Einteilung der Adipositas sinnvoll. Als guter Parameter hat sich da der Körpermasse-Index (Bodymass-Index = BMI) erwiesen.

Der BMI ist der Quotient aus Gewicht und dem Quadrat der Körpergröße in Meter.

$$\text{BMI} = \text{Gewicht in kg} / (\text{Größe in Meter})^2$$

Beispiel: Größe 1,75 m Gewicht 91 kg
 $\text{BMI} = 91 / (1,75)^2 = 91 / 3,06 = 29,7 \text{ kg}/(\text{m})^2$, BMI = 29,7

	BMI = kg/(m)²
Normalgewicht	18,5 - 24,9
Übergewicht	25,0 - 29,9
Adipositas Grad I	30,0 - 34,9
Adipositas Grad II	35,0 - 39,9
Extreme Adipositas Grad III	> 40

Zusätzlich zum BMI ist auch die Fettverteilung von entscheidender Bedeutung. Der bauchbetone "Apfeltyp" ist gegenüber dem hüftbetonten "Birnentyp" mit einem deutlich erhöhtem Erkrankungsrisiko verbunden.

Der Bauchumfang sollte bei Männer unter 100 cm bei Frauen unter 90 cm liegen.

Ab einem BMI über 30 ist das Risiko an Diabetes zu erkranken um das Dreißigfache erhöht, ca. 50% haben bereits einen Bluthochdruck, das Risiko eine Herzerkrankung oder einen Schlaganfall zu erleiden hat sich verdreifacht.

Weiters besteht ein enger Zusammenhang von Übergewicht und Wirbelsäulen- und Gelenksbeschwerden, erhöhten Blutfettwerten, erhöhten Harnsäurewerten, der Bildung von Gallenblasensteinen und der Entstehung von bestimmten Krebserkrankungen.

Eine Behandlung von Übergewicht (BMI 25-29,9) sollte erfolgen, wenn gewichtsbedingte Beschwerden oder bereits eine Folgeerkrankung vorliegen. Ab einem BMI von über 30, ist eine Gewichtsreduktion aufgrund des erhöhten Risikos von Begleit- und Folgeerkrankungen auf jeden Fall notwendig. So kann z.b. ein 100kg schwerer Diabetiker, der sein Gewicht um 10% senkt, seine verbleibende Lebenserwartung verdoppeln.

Bei der Behandlung von Übergewicht sind Langzeitkonzepte erforderlich, Diäten haben sich dabei längerfristig als nicht zielführend herausgestellt. Andererseits wird man ohne einer entsprechenden Kalorienreduktion auch nicht auskommen. Um einen dauerhaften Erfolg erzielen zu können, ist eine Umstellung der Ernährung auf eine ausgewogene fettreduzierte Mischkost und auf einen körperlich aktiven Lebensstil notwendig. So eine Umstellung ist nicht

ganz einfach, dass weiß jeder, der schon einmal eine Diät versucht hat, deshalb ist es auch so wichtig, dass bereits die Vorsorge - und zwar schon im Kindesalter - einen besonderen Stellenwert einnimmt.