

Übergewicht



MOTIVATION

67% der Männer und 53% der Frauen haben Übergewicht, wobei 23% der Männer und 24% der Frauen sogar adipös, also stark übergewichtig, sind.

Adipositas ist definiert als eine über das Normalmaß hinausgehende Vermehrung des Körperfetts. Berechnungsgrundlage für die Gewichtsklassifikation ist der Körpermassenindex [Body Mass Index (BMI)]. Der BMI ist der Quotient aus Gewicht und Körpergröße zum Quadrat ($\text{kg/m} \times \text{m}$):

Untergewicht: $< 18,5$

Normalgewicht: $18,5-24,9$

Übergewicht: $\geq 25,0$

Adipositas: $\geq 30,0$

Neben dem Ausmaß des Übergewichts, bestimmt das Fettverteilungsmuster das Gesundheitsrisiko. Ein erhöhter Taillenumfang hängt besonders eng mit Komplikationen zusammen:

erhöhtes Risiko: $\geq 94 \text{ cm (m)}, \geq 80 \text{ cm (w)}$

deutlich erhöhtes Risiko: $\geq 102 \text{ cm}, \geq 88 \text{ cm}$

Folgeerkrankungen von Übergewicht sind Diabetes Typ II, Ablagerungen in den Blutgefäßen, bestimmte Krebsarten, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Fettleber.

PRÄVENTION

Die meisten Crash-Diäten eignen sich nicht als Langzeitstrategien zum Gewichthalten, weil sie nur kurzfristig durchhaltbar sind.

Grundsätzlich wird ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger körperlicher Bewegung und Ernährung nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, als sinnvoll angesehen, um eine Gewichtszunahme zu verhindern und eine -stabilisierung zu erreichen. Es sollten volumenreiche und energiearme Lebensmittel ausgewählt werden. Dazu gehören viel Gemüse und Obst sowie Vollkornprodukte und energiefreie Getränke wie Wasser und ungesüßte Tees.

Wenn man intensiv körperlich aktiv ist, werden insgesamt mehr Kalorien verbraucht als bei einem leichteren Training. Auch die absolut verbrauchte Fettmenge steigt bei höherem Energieverbrauch an.

INFORMATION

Mein Weg zum Wohlfühlgewicht, aid, 2011.

Gewicht im Griff, Verbraucherzentrale, 2011.

Sport als Therapie - Mit Bewegung zu mehr Gesundheit, Techniker Krankenkasse, 2010.

Ratgeber Übergewicht: Informationen für Betroffene und Angehörige, Volker Pudiel, 2009.

Internet:

<http://www.ernaehrung.de/tipps/adipositas>

<http://www.was-wir-essen.de/infosfuer/uebergewichtige.php>

<http://www.dge.de/modules.php?name=St&file=gewicht>