

Adipositas (starkes Übergewicht)

Definition:

Die WHO-Definition richtet sich an dem Body-Mass-Index (BMI, Relation Körpergröße zu Körpergewicht), der Adipositas bei einem Wert ab 30 kg/m^2 festlegt. Im Bereich zwischen 25 und 30 beschreibt der BMI das Übergewicht. Die Adipositas wird über 30 kg/m^2 in Grade unterteilt. Grad I: 30 bis 35 kg/m^2 , Grad II 35 bis 40 kg/m^2 und Grad III: größer 40 kg/m^2 . Bei Kindern und muskulösen Männern verliert diese Messung die Genauigkeit. Daher ist das Fettverteilungsmuster ein weiteres Kriterium um eine Adipositas zu diagnostizieren. Hier wird zwischen einer androiden Fettverteilung (Apfel-Typ, Fettansammlung hauptsächlich am Bauch) und gynoiden Fettverteilung (Birnen-Typ, Fettansammlung im Bereich der Hüften und Oberschenkel)

Gesundheitsrisiken:

Mit Adipositas sind verschiedene Gesundheitsrisiken verbunden. Ob diese auftreten hängt stark vom übrigen Lebensstil ab.

Stark erhöhtes Risiko (relatives Risiko >3):

- Typ 2-Diabetes mellitus
- Hypertonie (Bluthochdruck)
- Fettstoffwechselstörung
- Schlafapnoe
- Gallenblasenerkrankungen
- nichtalkoholische Fettleber

Moderat erhöhtes Risiko (relatives Risiko 2-3):

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- Arthrose
- Hyperurikämie und Gicht
- Schwangerschafts-Komplikationen
- akute Pankreatitis

Leicht erhöhtes Risiko (relatives Risiko 1-2):

- Krebs (v.a. Gastrointestinaltrakt, Sexualorgane)
- Risiken bei Ungeborenen von Adipösen Schwangeren
- Beschwerden am Bewegungsapparat
- erhöhtes Risiko während Anästhesie
- Depressionen

Empfehlungen:

- Verringerung des Verarbeitungsgrads und der Energiedichte von Lebensmitteln und Getränken
- Reduktion der Portionsgrößen
- Vermeiden von Snacking zwischen den Mahlzeiten und in der Nacht
- regelmäßiger Mahlzeiten Rhythmus mit ausreichenden kalorienfreien Pausen
- Kontrollverlust in Form von Essanfällen oder Snacking thematisieren, um geeignete Bewältigungsstrategien umsetzen zu können
- mehr tägliche Bewegung, um die Insulinwirkung und den Kalorienverbrauch zu steigern

Geeignete Lebensmittel / ungeeignete Lebensmittel bei Adipositas

Brot und Getreide	Vollkornprodukte, Vollkornbrot, Dinkel, Haferflocken, Quinoa, Amaranth	Weißmehlprodukte, wie Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Milchbrötchen, gezuckerte Knuspermüslis
Beilagen	Vollkornnudel, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Hartweizennudeln, Pommes, Kroketten, Kartoffelpuffer, geschälter Reis
Snacks, Süßes, Backwaren	Tomate-Mozzarella-Spieße, Rohkost, Obstkuchen aus Hefe- oder Quark-Öl-Teigen	Salzgebäck, Chips, Süßigkeiten, Plundergebäck, Sahnetorten, Blätterteig
Obst	1 bis 2 Stücken Obst am Tag, am besten vormittags bis mittags	Soft, Kompott, reine Obstsmoothies mit hohem Zuckergehalt
Gemüse	Mindestens 3 Portionen am Tag-egal ob roh oder gekocht	in Maßen: Mais und Süßkartoffel
Fette und Öle	Raps-, Oliven-, Lein-, Walnussöl, Butter in Maßen	viel Butter, Schmalz, Sonnenblumen-, Distel-, Maiskeimöl, Margarine
Fleisch und Fisch	Hühner-, Putenfleisch, mageres Schweine- und	selten: paniertes Fleisch, Bauchspeck, Salami,



	Rinderfilet, Putenaufschnitt Scholle, Forelle, Seelachs, Hering, Lachs, Makrele	Mortadella selten: paniertes Fisch, in Öl eingelegter Fisch
Milch, Milchprodukte, Eier	1,5% Fett, Buttermilch, Naturjoghurt, Magerquark, Kefir, Dickmilch	gekaufter und gesüßter Fruchtjoghurt oder Fruchtquark, Sahne, Schmand, fertige Milchmischgetränke
Nüsse, Schalenfrüchte	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne	gesalzene Nüsse
Getränke	2 Liter pro Tag: Wasser mit oder ohne Kohlensäure, ungezuckerte Tees, Kaffee ungezuckert	Fruchtsäfte und Saftschorlen, Softdrinks, Alkohol und süße Cocktails, fertiger Eistee