

Adipositas kostet sieben Lebensjahre

Was hilft gegen die Fettschwemme?

Etwa jeder zweite Deutsche ist übergewichtig, jeder fünfte ist adipös. Und von den Kindern und Jugendlichen bringen bereits 12–19% zu viele Kilos auf die Waage. Welches sind die Ursachen hierfür? Welche Strategien können das weltweite Gewichtsproblem eindämmen? Darüber diskutierten Experten des Kompetenznetzes Adipositas.

— Übermäßige Fettpolster gehen nicht nur mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Gelenkerkrankungen einher, die Folgen des Übergewichts lassen sich sogar am Verlust von Lebensjahren ablesen, erklärte Prof. Manfred Müller, Kiel: Menschen mit Adipositas sterben im Schnitt sechs bis sieben Jahre früher. Adipositas und Rauchen zusammen reduzieren die Lebenserwartung um 13 Jahre.

Ursache sind die vielen Snacks

Inzwischen kämpft auch die WHO gegen Übergewicht, und in Deutschland existiert ein nationaler Aktionsplan. Doch diese Maßnahmen nützen wenig, erklärte Müller, „weil die Menschen immer noch zu viel essen und sich zu wenig bewegen.“ Hinzu kommt, dass die Deutschen die billigsten und die am schnellsten produzierten Nahrungsmittel in ganz Europa verzehren. Die Folge ist, dass es hierzulande viele Lebensmittel mit vielen Kalorien gibt. „Ursache für das Problem Übergewicht sind die vielen Snacks, die täglich verzehrt werden“, meint Prof. Wieland Kiess, Leipzig.

Prävention in der Schwangerschaft

Deshalb ist eine Prävention notwendig, die so früh wie möglich beginnt, am besten schon während der Schwangerschaft, erklärte Prof. Hans Hauner, München. Auf den Einfluss, den das Gewicht der Mutter auf das Adipositasrisiko des Kindes hat, weisen verschiedene Studien hin. Dabei hat nicht nur der Body-Mass-Index der Mutter vor der Schwangerschaft eine Bedeutung. Auch eine starke Gewichtszunahme während

der Schwangerschaft erhöht das Risiko der Kinder, selbst übergewichtig zu werden. Bei schlanken Frauen ist dieser Einfluss sogar noch stärker als bei übergewichtigen.

Psychosoziale Faktoren beeinflussen den Erfolg der Gewichtsabnahme

Maßnahmen zur Gewichtsreduktion scheitern oft nicht an einer kurzfristigen Gewichtsabnahme, sondern vielmehr an der Schwierigkeit, das reduzierte Gewicht langfristig zu halten.

Übergewichtige Schwangere

Überfütterte Föten

Der Anteil übergewichtiger Schwangerer hat in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen: Im Jahr 2005 waren nur noch zwei Drittel der Schwangeren normalgewichtig. Wie das Gewicht und die Ernährung der Mutter das Kind beeinflussen, wird derzeit untersucht. Es ist davon auszugehen, dass die fötale Programmierung eine entscheidende Rolle als Risikofaktor für späteres Übergewicht spielt, berichtete Hauner. Erhält der Fötus vermehrt Nährstoffe, könnte dies zu einer „Überfütterung“ führen und das Risiko für eine Adipositas steigern.

Auch Rauchen während der Schwangerschaft ist in dieser Hinsicht ein wichtiger Risikofaktor. Fünf- bis sechsjährige Kinder haben ein mehr als doppelt so hohes Risiko, eine Adipositas zu entwickeln, wenn ihre Mütter während des ersten Trimenons geraucht haben.



© Klaus Rose

Zu viel Junkfood, zu wenig Bewegung und die falschen Vorbilder.

Welche Ursachen diesem „Jojo-Effekt“ zugrunde liegen, erklärte Prof. Martina de Zwaan, Erlangen. Oft sind es psychosoziale Probleme, die der Gewichtsstabilisierung im Weg stehen. Beispielsweise sind psychische Erkrankungen wie Depressionen bei Übergewichtigen häufiger zu finden als bei Normalgewichtigen. Außerdem leiden dicke Menschen öfter an Essstörungen und essen zur Stimmungsregulation und zur Stressbewältigung. Weitere Faktoren, die zu einem Wiederanstieg des Körpergewichts beitragen, sind

- mangelnde soziale Unterstützung,
- wenig Stabilität im Leben,
- geringes Selbstvertrauen,
- mangelnde Selbstwirksamkeit,
- passives Copingverhalten,
- geringe kognitive Kontrolle.

De Zwaan folgert daraus, dass der Fokus der Interventionen künftig nicht nur auf der Gewichtsreduktion, sondern gleichzeitig auf der Gewichtsstabilisierung liegen muss. Wichtig ist außerdem, in einem interdisziplinären Ansatz auf die Ernährung, die Bewegung und auch auf das Verhalten einzuwirken. Aufgrund der vielen psychologischen Prädiktoren für eine Gewichtsstabilisierung sind hierfür auch psychotherapeutische Elemente notwendig.

DR. JUDITH NEUMAIER ■