

Übergewicht / Adipositas

Übergewicht ist bei unserer heutigen Lebensweise ein alltägliches Problem geworden. Ein Mangel an körperlicher Bewegung, vor allem in Haus und Beruf, wird begleitet von einem riesigen Angebot leckerster Nahrung, die für jede Frau und jeden Mann erschwinglich ist. Intensive Werbung auf allen heute möglichen Kommunikationswegen sowie ausgeklügelte Marktstrategien tun ihr Übriges, um den Konsumenten das Wasser im Mund zusammenlaufen zu lassen. Würden wir Übergewicht ab BMI 25 als eigenständige Krankheit definieren, so wäre es die Langzeitkrankheit mit der höchsten Anzahl neuer Erkrankungsfälle in Europa und Amerika.

Übergewicht beim Erwachsenen

Unter Übergewicht versteht man eine Vermehrung der Körperfettmasse. Aus medizinischer Sicht erlangt Übergewicht dann Krankheitswert, wenn damit eine Beeinträchtigung wichtiger Organfunktion bzw. eine erhöhte Morbidität und Mortalität verbunden ist.

Zur Erfassung des Übergewichts dienen der Body-Mass-Index und die Körperfettverteilung. Gerade bei mässigem Übergewicht stellt das Fettverteilungsmuster ein wichtiges Kriterium für die Beurteilung des Gesundheitsrisikos dar. Bei stärkerem Übergewicht ist das Komplikationsrisiko unabhängig von der Verteilung der Fettdepots immer erhöht. Bei Übergewichtigen finden sich gehäuft Essstörungen, unkontrollierte Essattacken (Binge Eating Disorder), z.B. aber auch häufigeres und schnelleres Essen. Auch das Sättigungsgefühl scheint bei energiedichteren Nahrungsmitteln zu spät einzusetzen. Ausserdem schätzen viele Übergewichtige ihre tatsächliche Kalorienzufuhr viel zu niedrig ein.

Übergewicht bei Kindern

Bewegungsmangel und Fernsehen als passive Freizeitbeschäftigung tragen das ihre dazu bei. Der TV-Konsum steht in direkter Beziehung zu kindlichem Übergewicht. Je höher der tägliche TV-Konsum, desto grösser die Wahrscheinlichkeit, dass das betreffende Kind übergewichtig ist. In der Regel essen Kinder noch zusätzlich, wenn sie inaktiv vor dem Fernseher sitzen.

Susten Apotheke

Manuela Imahorn, eidg. dipl. Apothekerin
Sustenstrasse 10, 3952 Susten
Telefon 027 473 33 30, Telefax 027 473 44 30
www.susten-apotheke.ch, info@susten-apotheke.ch

Eine Reihe von Studien haben den Zusammenhang zwischen elterlichem und kindlichem Übergewicht nachgewiesen: Das falsche Essverhalten der Eltern, die selber übergewichtig sind, führt die Kinder zu entsprechendem Übergewicht. Auch die genetische Prädisposition für die Entwicklung von Übergewicht ist eingehend untersucht worden und kann nicht ganz von der Hand gewiesen werden.

Adipositasdefinition

Übergewicht ist definiert als eine über das Normalmass hinausgehende Vermehrung des Körperfetts. Berechnungsgrundlage für die Gewichtsklassifikation ist der Körpermassindex (Body-Mass-Index, BMI). Der BMI entspricht dem Gewicht (in kg), dividiert durch die Körpergrösse des Individuums in Metern im Quadrat (m²).

$BMI = \text{Gewicht in Kilogramm} : (\text{Körpergrösse in Metern})^2$

Die Referenzwerte (BMI) sind für beide Geschlechter identisch und scheinen theoretisch unabhängig vom Alter.

Die WHO klassifiziert Übergewicht und Adipositas basierend auf dem Körpermassindex.

Susten Apotheke

Manuela Imahorn, eidg. dipl. Apothekerin
Sustenstrasse 10, 3952 Susten
Telefon 027 473 33 30, Telefax 027 473 44 30
www.susten-apotheke.ch, info@susten-apotheke.ch