



Patienteninformationsblatt: Übergewicht (medizinisch: Adipositas)

Liebe Patientin, lieber Patient,

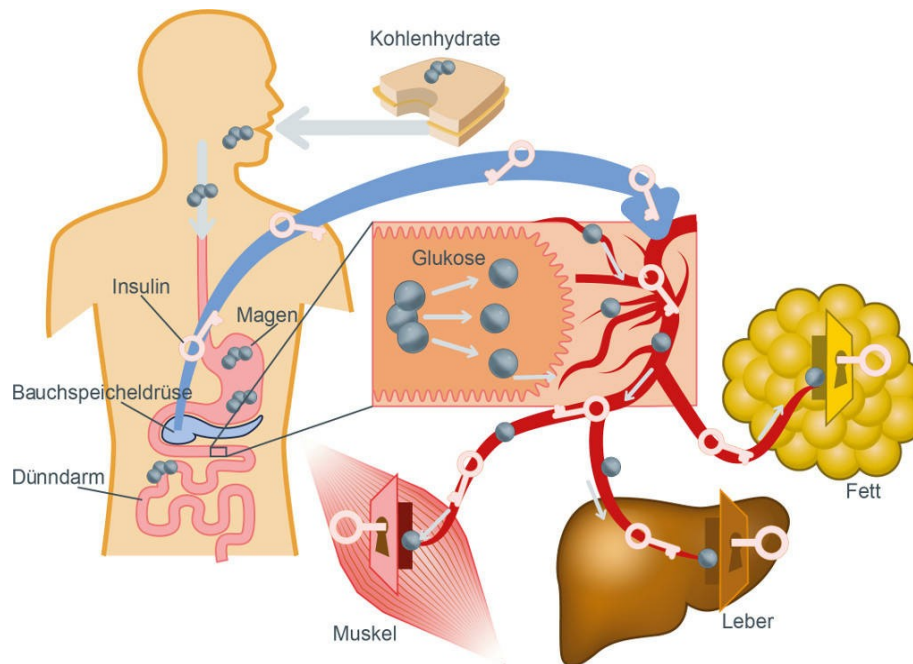
bei Ihnen wurde **Übergewicht** festgestellt. Was dies für Sie bedeutet und was Sie selbst gegen Ihre Erkrankung tun können, möchten wir Ihnen im Folgenden erklären.

- Was ist Übergewicht und wie entsteht es?
 - o Wie funktioniert eigentlich der Stoffwechsel?

Wir nehmen täglich mit der Nahrung und mit Getränken verschiedene **Nährstoffe** in unseren Körper auf. Hierbei wird die Nahrung im Darm verdaut und die Nährstoffe durch die Darmwand ins Blut aufgenommen. Das Blut transportiert die Nährstoffe zu unseren einzelnen Körperzellen. Die Zellen benötigen die Nährstoffe, damit diese leben und mit der Energie aus den Nährstoffen ihre speziellen Aufgaben verrichten können.

Insbesondere liefern verschiedene Formen von Stärke und Zuckern, die sogenannten **Kohlenhydrate**, Energie für die Zellen. Durch die Verdauung werden die Kohlenhydrate in kleinste Zuckermoleküle, die **Glucose**, aufgespalten und vom Blut zu den verschiedenen Zellen transportiert. Also steigt der Blutzucker durch essen und trinken insbesondere kohlenhydrathaltiger Lebensmittel.

Um das Angebot an Energie genau regulieren zu können, besitzt jede Zelle eine Art Haustüre, die mit einem Schloss gesichert ist. Das Hormon der Bauchspeicheldrüse **Insulin** ist der Schlüssel, der dieses Schloss aufsperrt und Zucker zur Energiegewinnung aus dem Blut in die Zelle hinein lässt.



Bildquelle: <https://www.sofatutor.com/biologie/biologie-des-menschen/ernaehrung-verdauung-atmung-und-ausscheidung-des-menschen/stoffwechsel-des-menschen>

Besteht ein Überangebot an Energie für die Zelle, wird der Zucker zu Fett umgewandelt und als Reserve angelegt. Es entstehen Fettpolster und damit Übergewicht.

Ein **Überangebot** an Nährstoffen kann durch übermäßige Zufuhr entstehen. Allerdings kann auch ein **ständiges Angebot** an Nährstoffen ohne "Hungerphasen", in denen sich die Zellen ausruhen und regenerieren können und in denen weniger Insulin ausgeschüttet wird, zu dem gleichen Effekt führen.

Außerdem erhält sich Übergewicht selbst aufrecht und man gelangt in einen Teufelskreis: Durch Übergewicht und Zuckerüberangebot verweigert die Zelle das Aufsperrern ihrer Türe durch den Schlüssel, das Insulin, da sie sonst zu viel Energie bekommen würde. Infolge dessen produziert der Körper mehr Schlüssel, um die widerspenstige Tür aufzumachen, denn der Körper möchte den hohen Zuckerspiegel im Blut absenken.

Insulin hat den Nebeneffekt, dass man sehr schnell an Gewicht zunimmt. Der Körper produziert immer mehr Insulin, um die Türen aufzusperren, da sich zu viel Zucker im Blut befindet. Die Zellen wehren sich gegen immer mehr Schlüssel und hängen immer mehr Schlösser vor ihre Türen. Durch das Insulin nimmt man immer mehr zu, es gibt ein weiteres Überangebot an Zucker, der Kreislauf geht von vorne los.

Diesen Teufelskreis gilt es zu durchbrechen.

- Wie funktioniert eine Messung, ob Übergewicht vorliegt?

Um Übergewicht festzustellen, wird der sogenannte BMI (**B**ody **M**ass **I**ndex) berechnet. Dieser setzt sich aus Gewicht in Kilogramm (kg) und Körpergröße in Metern (m) zusammen und wird in der Einheit kg/m^2 angegeben.

Ist der BMI größer als $25 \text{ kg}/\text{m}^2$, besteht Übergewicht; ab $30 \text{ kg}/\text{m}^2$ starkes Übergewicht.

- Warum ist Übergewicht schädlich?

Übergewicht wirkt sich auf nahezu alle Bereiche des Körpers aus.

Auswirkungen auf den Blutzucker



Übergewicht führt zu höheren Blutzuckerspiegeln und einem Überangebot an Zucker und Insulin im Blut. Dadurch kann sich die Zuckerkrankheit (**Diabetes mellitus Typ 2**) entwickeln.

Der erhöhte Zuckerspiegel lässt die Gefäßwand brüchig werden. Die Blutgefäße werden durch einen hohen Zucker daran gehindert, sich selbst zu reparieren und zu wachsen. Insbesondere die kleinen Gefäße sind von der Schädigung betroffen.



Bildquelle: <https://www.naturheilbund.de/toedliches-quartett/>

Auswirkungen auf Gelenke

Durch das Übergewicht werden Muskeln, Knochen und insbesondere Gelenke stark belastet. Die kann neben Muskelschwäche zu schmerzenden Gelenken und sogar Gelenkverschleiß (**Arthrose**) führen.

Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem

Übergewicht belastet das Herz-Kreislaufsystem. Das Herz muss schwerer arbeiten, um den Körper mit Blut zu versorgen. Dies kann zu Herzschwäche und Bluthochdruck (**arterielle Hypertonie**) führen.

Übergewicht begünstigt außerdem einen **erhöhten Cholesterinspiegel** im Blut. Dieser führt zu vermehrter Gefäßverkalkung. Die überschüssigen Fettzellen werden aus dem Blut an der Gefäßwand in Kalk eingeschlossen. Je mehr Cholesterin im Blut ist, desto mehr Keimzellen für Kalkablagerungen (sogenannte "Plaques") gibt es. Die Plaques verengen und verstopfen die Herzkranzgefäße und die feinen Gefäße im Gehirn. Deshalb gilt Übergewicht auch als "Risikofaktor" für **Herzinfarkt und Schlaganfall**.

- Was kann man dagegen tun?
 - o Was können Sie dagegen tun?

Das wichtigste im Kampf gegen das Übergewicht und seine Folgen ist Ihre Mitarbeit.

- Besonders unterstützend bei der Gewichtsabnahme wirkt ausreichende **körperliche Bewegung**. Dadurch werden das Herz und die Gefäße trainiert, der Stoffwechsel wird angeregt, das Gewicht sinkt. Hier hat sich herausgestellt, dass man sich mindestens fünf Mal in der Woche für jeweils 30 Minuten so bewegen soll, dass man etwas angestrengt ist und ins Schwitzen kommt. Dabei zählt jede Art von Sport, besonders gut sind jedoch Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen oder Fahrradfahren.

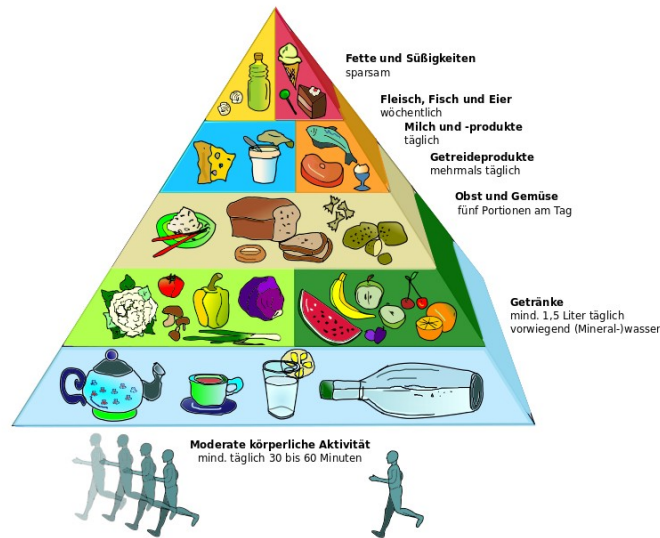


Bildquelle: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/196176/>

- Insbesondere hat sich **Fasten** als wirksame Methode zur Bekämpfung eines erhöhten Blutzuckerspiegels und zur Normalisierung des Gewichts erwiesen. Eine Fastenperiode von mindestens 12 bis optimalerweise 16 Stunden nennt man "**Intervallfasten**". Während dieser Hungerperiode kommen die Hormone wieder ins Gleichgewicht und die Zellen können die bereits vorhandene Energie besser verarbeiten, ohne dass ständig Nachschub durch die Türe will. Deshalb sinkt in dieser Phase auch der Insulinspiegel ab, da weniger Schlüssel benötigt werden, um die Zelltüren zu öffnen. Ob Sie beim Intervallfasten lieber auf das Frühstück oder auf das Abendessen verzichten, bleibt Ihnen selbst überlassen.
- Sie sollten für das bessere Gleichgewicht der Hormone auch auf **Zwischenmahlzeiten und Snacks** verzichten. So geben Sie Ihren Zellen Zeit, die bereits vorhandene Energie nach und nach abzubauen. Dadurch gibt es kein ständiges Überangebot an Zucker im Blut und die Zellen können ihre Energie allmählich abbauen und sich regenerieren.
- Außerdem können Sie durch die richtige Ernährung Ihren Stoffwechsel entlasten. Sie sollten darauf achten, sich **vorwiegend pflanzlich** zu ernähren und Fleisch- wie Wurstwaren höchstens zweimal wöchentlich zu verzehren. Im Prinzip ist es "wie früher": Fleisch und Wurst sind kostbare Waren, die man zu besonderen Anlässen zu sich nimmt - wie beim Sonntagsbraten.
- Kohlenhydrate sind in Zucker und Süßem, aber auch in stärkehaltigen Produkten (Reis, Mehl, Nudeln, Kartoffeln) enthalten. Versuchen Sie, **Kohlenhydrate** in Ihrem Essen **zu reduzieren**. Wenn Sie Kohlenhydrate aufnehmen, achten Sie darauf, lieber **Vollkorn- oder Haferprodukte** zu verwenden, die den Zuckerspiegel langsamer ansteigen lassen und länger satt halten.
- **Kochen Sie lieber selbst** - in Fertigprodukten verstecken sich fast immer viele Zuckerstoffe. Meiden Sie süße Brotaufstriche wie Marmeladen, Konfitüren oder Nuss-Nougat-Cremes.
- Verzichten Sie auf das Nachsüßen von Speisen und auf gezuckerte Getränke. Wenn Sie nicht komplett auf den Geschmack verzichten wollen, wählen Sie Light-Produkte oder Süßungsmittel.



ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



Bildquelle: <http://www.ernaehrung.de/tipps/vollwertig/vollwert12.php>

- Besonders bewährt hat es sich, beim Kochen lieber zu **dünsten** oder zu **kochen**, als zu braten und zu frittieren. So nimmt man weniger Fett auf, welches auch als Energielieferant dient.
Viele schwören auf die **mediterrane Küche** mit Olivenöl, Fisch, Gemüse und wenig tierischem Fett.
- Man hat herausgefunden, dass Hafer die Zellen wieder für Insulin - unsere Schlüssel - empfindlicher macht, das heißt, der Körper muss nicht mehr so viele Schlüssel bereit stellen, um die Zelltüren zu öffnen.
Um einen optimalen Effekt auf die Zellen zu erzielen, werden sogenannte **Hafertage** empfohlen. Zunächst sollte man eine Woche lang eine **Haferkur** machen und in dieser Woche ausschließlich Haferprodukte zu sich nehmen - natürlich ohne Zucker und andere Kohlenhydrate. Erlaubte Zubereitungsformen sind Haferbrei/Haferschleim/Porridge (mit Wasser, da Milch Zucker enthält) und Hafersuppe (mit klarer Brühe). Zusätzlich kann kalorienarmes Gemüse wie Gurken oder Tomaten verzehrt werden. Auf Obst und Milchprodukte sollte in dieser Woche weitestgehend verzichtet werden. Nach dieser Kurwoche sollte man zumindest einmal in der Woche einen Hafertag einlegen, um den positiven Effekt aufrecht zu erhalten.
- **Verzichten Sie auf Diäten** - stellen Sie Ihre Ernährung lieber **langfristig** und in einem für Sie erträglichen Maß um. Sie sollen nicht auf alles, was Ihnen schmeckt oder was Sie gerne essen, verzichten. Vollständigen Verzicht hält niemand lange aus! Ein Hilfsmittel bei der langfristigen und nachhaltigen Ernährungsumstellung kann zum Beispiel der sogenannte "**Schummeltag**" sein: an einem Tag in der Woche dürfen Sie sich auch mal etwas "verbotenes" oder Ihrer Ernährung vielleicht nicht ganz so zuträgliches gönnen, auf das sie sonst verzichten. Hält man sich an diesen einen Tag in der Woche, an dem man "schummelt", gönnt man sich trotz der kleinen Sünden insgesamt weniger, als wenn man jeden Tag ein bisschen sündigen würde. Man kann die Kontrolle besser behalten, wenn man diesen Schummeltag auf einen ganz bestimmten Wochentag legt, zum Beispiel Sonntag.

- Was können wir dagegen tun?



Wir unterstützen Sie gerne bei den Veränderungen Ihrer Lebensgewohnheiten. Kommen Sie jederzeit gerne mit Fragen auf uns zu!

Sollten diese Mittel nicht ausreichen, um Ihren Blutzucker abzusenkten, oder ist er bereits gefährlich erhöht, verschreiben wir Ihnen Medikamente, die den Blutzucker absenkten.

Ist Ihr Blutdruck durch das Übergewicht erhöht oder Ihr Herz belastet, verschreiben wir Ihnen Medikamente, die den Blutdruck absenkten und das Herz entlasten.

Wichtig ist, dass Sie Ihr Gewicht regelmäßig messen und Ihre Ergebnisse aufschreiben. So können wir den Erfolg aller Maßnahmen beurteilen und gegebenenfalls etwas verändern oder anpassen.

Manchmal kann man sogar Medikamente wieder weglassen, wenn sich das Übergewicht und seine Folgen durch Ihre eigenen Maßnahmen gebessert hat.

- Fazit:

Übergewicht ist eine Belastung für das Herzkreislaufsystem, Gelenke und den Zuckerhaushalt und kann zu schweren Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Zucker, Gelenkverschleiß, Herzschwäche, Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Gegen die Folgen des Übergewichts können wir Ihnen Medikamente verordnen. **Sie sind die Hauptperson im Kampf gegen das Übergewicht:** Sie können äußere Umstände beeinflussen (Ernährungsumstellung, Sport) und ihr Gewicht sorgfältig kontrollieren.

Falls Sie noch Fragen haben, kommen Sie gerne jederzeit auf uns zu!

Ihre Praxis Dres. von Blittersdorff

Ihre Meinung ist uns wichtig! Haben Sie Vorschläge, Wünsche oder Anregungen zu diesem Informationsblatt? Hat Ihnen dieser Handzettel gefallen? Um uns ständig verbessern zu können, freuen wir uns über eine Rückmeldung, gerne persönlich oder unter praxis@hausarzt-handschuhsheim.de