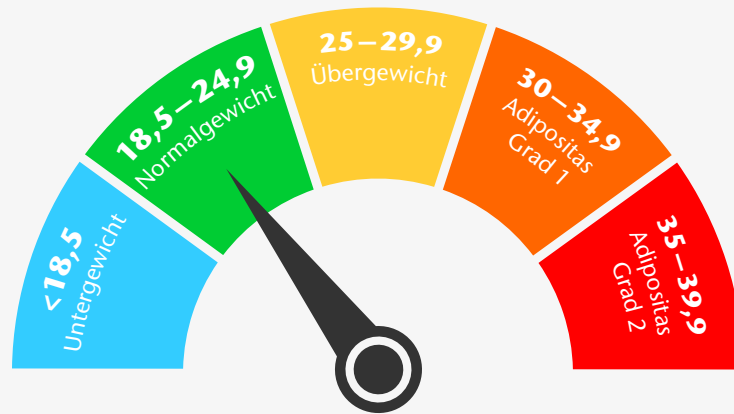


Abbildung 1: Body Mass Index (BMI)



## Was ist Adipositas?

Adipositas (Fettleibigkeit/krankhaftes Übergewicht) ist in Deutschland seit 2020 als **chronische Krankheit** anerkannt. Dabei vermehrt sich das Körperfett über das Normalmaß hinaus.

Adipositas liegt bei einem **Body Mass Index (BMI) von 30 kg pro m<sup>2</sup> und höher** vor.

Adipositas ist eine **eigenständige Erkrankung**, gilt aber **auch als Risikofaktor**, der die Entstehung weiterer Krankheiten begünstigen kann.

## Zahlen zu Adipositas

- Fast jeder fünfte Mensch ab 15 Jahren in Deutschland litt bei einer Befragung 2019/2020 unter Adipositas.
- Eine Studie stellte fest, dass **6 Prozent der 3- bis 17-Jährigen** von Adipositas betroffen sind.
- Der Anteil der Menschen mit krankhaftem Übergewicht **steigt mit dem Alter an**.
- Die Häufigkeit von Adipositas nimmt in Deutschland und anderen Industrieländern kontinuierlich zu.

## Ursachen

Übergewicht entsteht, wenn dem Körper **langfristig mehr Energie (Kalorien) zugeführt wird als er verbraucht**.

Für Adipositas können eine **Vielzahl von Faktoren** verantwortlich sein. Die Patientenleitlinie zur Diagnose und Therapie der Krankheit listet folgende Risikofaktoren auf:

- **Familiäre Veranlagung, genetische Ursachen**
- **Lebensstil**, z. B. Bewegungsmangel im Alltag, ungesunde Ernährung
- „**Verführung**“ durch ständige Verfügbarkeit von Lebensmitteln
- **Schlafmangel**, z. B. durch Schichtdienste
- **Stress**. Das Hormon Cortisol, das bei Stress ausgeschüttet wird, ist mitverantwortlich für verstärkten Hunger und Appetit
- **Depressive Erkrankungen und Stimmungslagen**
- **Niedriger Sozialstatus**. Besonders Menschen mit mangelnder Schulbildung und geringen finanziellen Mitteln sind gefährdet
- **Essstörungen**

- **Stoffwechsel-Erkrankungen**, etwa Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) oder das seltene Cushing-Syndrom (eine übermäßige Konzentration des Hormons Cortisol im Blut, meist ausgelöst durch die Langzeitbehandlung mit Glucocorticoiden)
- **Medikamente**, denn Übergewicht kann auch als Nebenwirkung bestimmter Arzneimittel auftreten.
- **Andere Ursachen**, wie beispielsweise mangelnde Beweglichkeit aufgrund einer Krankheit, eine Schwangerschaft oder Essen als Ersatzhandlung bei Raucherentwöhnung

## Komplikationen und Folgen

Adipositas kann **Organe und Organsysteme schädigen** sowie **Folgeerkrankungen verursachen**.

Vermehrtes Fettgewebe kann eine Reihe von negativen Auswirkungen auf den Organismus haben:

**Störung des Hormonhaushaltes** (bei Männern **mehr Östrogen, weniger Testosteron**; bei Frauen **mehr Androgene**). Dadurch kann es zu Auswirkungen auf **Fertilität und Potenz** kommen

- Erhöhte **systemische Inflammation**
- Erhöhter **Insulinspiegel**, dadurch das Risiko, **Insulinresistenz** zu entwickeln
- Es kann z.T. zu **anderer Verstoffwechslung** von Medikamenten (lipophilen Stoffen) kommen

Diese Auswirkungen der Adipositas bilden die Grundlage für viele Erkrankungen. Menschen mit Adipositas haben im Vergleich zu Normalgewichtigen ein **mehr als dreifach erhöhtes Risiko**, die folgenden gesundheitlichen Störungen zu entwickeln:

- **Diabetes mellitus**
- **Gallenblasensteine** (Cholezystolithiasis)
- **Fettstoffwechselstörungen** (Dyslipidämien)
- **Insulinresistenz**
- **Fettleber**
- **Schlaf-Apnoe-Syndrom** (ein Aussetzen der Atmung während des Schlafs)

Menschen mit Adipositas haben im Vergleich zu Normalgewichtigen ein **zwei- bis dreifach erhöhtes Risiko** an folgenden Krankheiten zu erkranken:

- **Koronare Herzkrankheit**
- **Bluthochdruck** (Hypertonie)
- **Verschleiß der Kniegelenke** (Gonarthrose)
- **Gicht** (Arthritis urica)
- **Sodbrennen** (Refluxösophagitis)

**Ein- bis zweifach erhöht ist das Risiko** zu erkranken an:

- **Krebs**
- **Polycystischem Ovarialsyndrom** (häufige hormonelle Störung von Frauen im gebärfähigen Alter)
- **Verschleiß des Hüftgelenks** (Koxarthrose)
- **Rückenschmerzen**
- **Unfruchtbarkeit** (Infertilität)
- **Erkrankungen des Ungeborenen** (Fetopathien)

Eine Adipositas kann außerdem die Entstehung der folgenden Krankheiten begünstigen:

- **Störungen der Blutgerinnung**
- **Chronische Wunden** und **Wundheilungsstörungen**
- **Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems**
- **Demenz**
- **Erkrankungen der Niere und Blase**
- **Komplikationen der Lunge**
- **Erkrankungen des Verdauungstraktes**

Menschen mit Adipositas können ein **höheres Operationsrisiko** haben. Aufgrund der Folgeerkrankungen haben Menschen mit Adipositas eine **geringere Lebenserwartung als Normalgewichtige**.

## Stigmatisierung

Menschen mit Adipositas werden häufig mit **negativen Stereotypen und Vorurteilen** konfrontiert.

BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Kategorie	Risiko für Folgeerkrankungen von Adipositas
< 18,5	Untergewicht	niedrig
18,5-24,9	Normalgewicht	durchschnittlich
25-29,9	Übergewicht	gering erhöht
30-34,9	Adipositas Grad I	Erhöht
35-39,9	Adipositas Grad II	Hoch
≥ 40	Adipositas Grad III	Sehr hoch

Gewichtsklassifikation gemäß dem BMI (modifiziert nach WHO, 2000)

Diese können sich auch auf die psychische Verfassung der Betroffenen auswirken. Bei Menschen mit Adipositas ist das Risiko für die **Entstehung von Depressionen** doppelt so hoch wie bei Normalgewichtigen.

## Diagnostik

Adipositas wird vor allem anhand des Körpermasse-Index (Body Mass Index, BMI) festgestellt. Dieser gibt an, wie sich das Körpergewicht zur Körpergröße verhält. Er berechnet sich nach der Formel:

- **BMI = Gewicht in Kilogramm / Körpergröße in Metern x Körpergröße in Metern**
- **Tabelle BMI bei Erwachsenen**

Bei Kindern werden an Alter und Geschlecht angepasste BMI-Tabellen verwendet, dabei wird auch der Taillenumfang betrachtet.

## Der Taillenumfang

Neben dem BMI kann unter anderem auch der Taillenumfang (Messung in der Gürtelregion) für die Diagnose und **Einschätzung der gesundheitlichen Gefahren einer Adipositas** wichtig sein. Denn besonders das sogenannte Bauchfett kann das Risiko für Erkrankungen von Herz, Leber und Gefäßsystem erhöhen.

Hinsichtlich des **Risikos für Erkrankungen des Stoffwechsels und des Herz-Kreislauf-Systems** bei Erwachsenen gilt

### bei Männern:

- **ab 94 Zentimetern** Taillenumfang und mehr besteht ein **erhöhtes Risiko**
- **ab 102 Zentimetern** und mehr besteht ein deutlich **erhöhtes Risiko**

### bei Frauen:

- **ab 80 Zentimetern** Taillenumfang und mehr besteht ein **erhöhtes Risiko**
- **ab 88 Zentimetern** und mehr besteht ein deutlich **erhöhtes Risiko**

## Therapie der Adipositas

Ziele der Behandlung einer Adipositas sind die **langfristige Senkung des Körpergewichts** und die **Verminderung der durch das Übergewicht bestehenden Risikofaktoren und Folgeerkrankungen**.

Grundlage der Behandlung der Adipositas ist ein **Basisprogramm**. Es besteht aus:

- Ernährungstherapie
- Bewegungstherapie
- Verhaltenstherapie

Darüber hinaus gibt es diverse Behandlungsmöglichkeiten mit unterschiedlichem Nutzen sowie jeweils eigenen möglichen Wirkungen und Nebenwirkungen. **Oft werden verschiedene Verfahren kombiniert.** Die wichtigsten sind:

- Gewichtsreduktions-Programme
- Medikamentöse Therapie
- Chirurgische Therapie

Nach der Therapie kommt es darauf an, **Maßnahmen zur langfristigen Gewichtsstabilisierung** zu treffen.

## **Adipositas-Prävention bei Kindern und Jugendlichen**

Übergewichtige Kinder haben ein erhöhtes Risiko, im Erwachsenenalter eine Adipositas zu entwickeln. Zentrale Bausteine zur Prävention sind für sie daher:

- ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse
- Vermeidung von Fast Food und kalorienreichen Snacks
- Vermeidung stark zuckerhaltiger Getränke
- regelmäßige, ausreichende Bewegung
- Schulungen zum Thema gesunde Ernährung, Bewegung, etc.

**Das ist ein Lernzettel der MFA-Azubiwelt.**

**Weitere Informationen:**

[www.draco.de/mfa-azubiwelt/](http://www.draco.de/mfa-azubiwelt/)

[www.draco.de/diabetes/](http://www.draco.de/diabetes/)