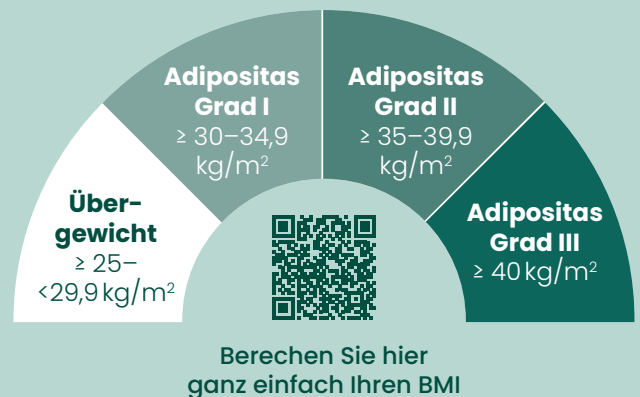


ADIPOSITAS – EINE BEHANDLUNGSBEDÜRFTIGE KRANKHEIT

Adipositas: Zahlen, Daten und Fakten

- Adipositas ist eine chronische Krankheit. Das heißt, sie dauert über einen längeren Zeitraum an und schreitet langsam fort.
- Das Körperfett ist bei Adipositas über das Normalmaß vermehrt. Ab einem Body-Mass-Index (BMI) von 30 kg/m^2 spricht man von Adipositas.



Ist Adipositas eine anerkannte Krankheit?

JA!

In den letzten Jahren hat sich das Verständnis von Adipositas grundlegend gewandelt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat bereits im Jahr 2000 Adipositas als Krankheit definiert. Auch der Deutsche Bundestag hat 2020 Adipositas als eigenständige Krankheit anerkannt und damit einen bedeutenden Meilenstein für Patient:innen und die Versorgung in Deutschland gesetzt.

Was sind die Ursachen von Adipositas?

Es gibt nicht eine bestimmte Ursache der Adipositas. Stattdessen können viele verschiedene Faktoren bei ihrer Entstehung beteiligt sein, wie z. B. hormonelle Veränderungen, Genetik, Ernährung, Bewegungsmangel, Schlafmangel, Medikamente oder Depression.

Adipositas kann entstehen, wenn die Energieaufnahme durch Essen größer ist als der Energieverbrauch des Körpers. Eine häufige Ursache dafür ist, dass hormonelle Prozesse oder Stoffwechselprozesse gestört sind. Das kann dazu führen, dass ...

**ADIPOSITAS
IST EINE
KRANKHEIT,
KEINE BEWUSSTE
ENTSCHEIDUNG.**



Sie verstärkt Hunger auf kalorienreiche Nahrung haben,



Sie sich weniger schnell satt fühlen,



der Energieverbrauch Ihres Körpers sinkt.

Die Nahrungsaufnahme selbst lässt sich nur begrenzt willentlich beeinflussen. Eine wichtige Rolle bei ihrer Steuerung spielen Gehirn, Fettgewebe und Verdauungsorgane (Darm, Magen, Bauchspeicheldrüse). Fettgewebe und Verdauungsorgane schütten Sättigungs- und Hungerhormone aus. Das Gehirn wertet die Hormonsignale aus und regelt die Nahrungsaufnahme und den Energieverbrauch.

Das vom Gehirn gesteuerte Essverhalten setzt sich aus drei Komponenten zusammen:

1.

Essen aus Hunger

Das Hungergefühl entsteht durch Hunger- und Sättigungshormone. Es lässt sich nicht willentlich beeinflussen.

2.

Essen zum Vergnügen

Nimmt man z. B. sein Lieblingsessen zu sich, wird das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet. Dieser Vorgang lässt sich ebenfalls nicht willentlich beeinflussen.

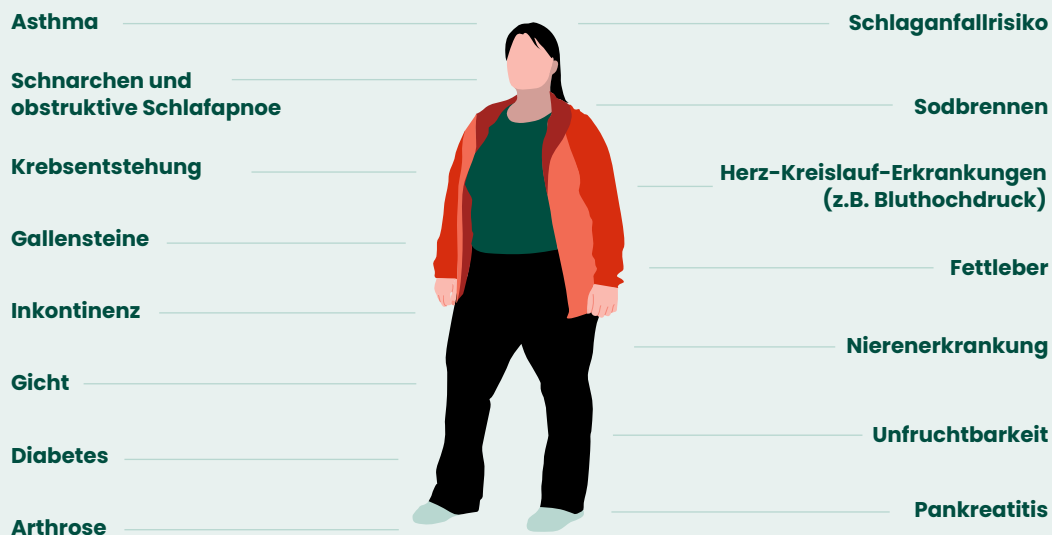
3.

Handlungssteuerung

Sie setzt die Handlung „Essen“ um. Sie ist der einzige Teil des Essverhaltens, den man willentlich steuern kann.

Warum ist es wichtig Adipositas zu behandeln?

Adipositas kann sich auf fast alle Organsysteme auswirken und wird mit über 200 Komplikationen und Folgeerkrankungen in Verbindung gebracht. Schon eine Gewichtsabnahme um 5–10 % kann die Symptome von manchen Folgeerkrankungen der Adipositas verbessern.



Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Adipositas ist eine chronische Erkrankung, die durchgehend behandelt werden muss. Das heißt: Wenn die Behandlung unterbrochen wird, kann das Übergewicht wiederkommen. Folgende Behandlungsoptionen gibt es:



Lebensstiländerungen
(z. B. gesunde Ernährung
und Bewegung)



medikamentöse
Therapie der Adipositas



chirurgische Eingriffe



Welche dieser Behandlungsmöglichkeiten besonders geeignet sind, ist individuell verschieden. Grundlage der Behandlung sind in der Regel Lebensstiländerungen. Bei vielen Menschen mit Adipositas führen diese allein allerdings nicht zu einer dauerhaften Gewichtsabnahme. In diesem Fall können zusätzlich Medikamente oder chirurgische Eingriffe sinnvoll sein. Diese können sich z. B. auf die Ausschüttung und Wirkung von Sättigungs- und Hungerhormonen auswirken. Dadurch sinkt u. a. der Appetit und der Fettstoffwechsel kann sich verändern.