



## ADIPOSITAS – ÜBERGEWICHT

Mit gesundem Gefühl auf die Waage

### Adipositas – aus weniger wird mehr

Chronische Erkrankungen bedürfen einer kontinuierlichen, langfristigen Durchführung von Therapien und deren Überwachung. Dabei ist es besonders wichtig, auf den jeweiligen Patienten individuell zugeschnittene Behandlungs- und Ernährungskonzepte umzusetzen.

#### Ein schwerwiegendes Ernährungsproblem

Adipositas – im Volksmund auch Übergewicht oder Fettleibigkeit genannt – gehört zu diesen chronischen Erkrankungen und ist mittlerweile zu einem der größten chronischen Gesundheitsprobleme überhaupt geworden. Auslöser hierfür ist in der Regel die stetige Überernährung, das heißt eine durchgehend übermäßige Zufuhr von Energie- und Nährstoffen über einen langen Zeitraum, ohne dass diese durch Energieverbrauch ausreichend abgebaut werden.

#### Risikoreicher Genuss

Die Folgen von Adipositas sind nicht nur auf der Waage schwerwiegend. Die Betroffenen sind darüber hinaus den unterschiedlichsten medizinischen, psy-

chologischen und sozialen Risiken ausgesetzt: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkverschleiß, Diabetes, Selbsthass und Vereinsamung seien hier nur als kleiner Auszug genannt. Hinzu kommt noch ein um etwa 200 % höheres Sterblichkeitsrisiko im Vergleich zu Normalgewichtigen.

#### Besondere Menschen – besondere Notwendigkeiten

Daraus ergeben sich in der Verpflegung für den Klinik- und Pflegebereich besondere Erfordernisse und Verantwortlichkeiten: Neben Bewegungs- und Verhaltenstherapien steht die Einstellung des Patienten auf ein reduziertes Maß der Ernährung ganz oben auf der Prioritätenliste.

Dies ist zwar nicht ganz einfach, mit einer schmackhaften und bedarfsgerechten Speisenauswahl in Kombination mit spaßorientierter Bewegung werden sich unter Ihren betroffenen Patienten und Senioren mit Sicherheit jedoch schnell viele für dieses Konzept begeistern lassen.



### Praxis der Ernährung

Null- oder Crashdiäten sollten zur gesunden Gewichtsreduktion in keinem Fall durchgeführt werden, da diese durch die nicht ausreichende Nährstoffzufuhr zusätzliche körperliche Schäden bis hin zu klinischen Erkrankungen verursachen können. Darüber hinaus sind deren langfristige Ergebnisse mehr als fragwürdig, der allseits bekannte Jo-Jo-Effekt kann psychische Schwachpunkte sogar noch weiter verstärken.

#### Ausgewogen aufgehoben

Um das Ziel der langfristigen Gewichtsreduktion erreichen zu können, ist eine ausgewogene Speisenauswahl besonders wichtig. Diese sollte nicht nur die individuellen Bedarfszustände Ihrer Patienten berücksichtigen, sondern auch den Spaß und Genuss am gesunden Essen fördern – und hungrig sollte dabei keiner abends ins Bett gehen, denn das senkt die Motivation, Essen richtig und neu zu erlernen. Aus diesem Grund sollte in der Auswahl der Speisekomponenten darauf geachtet werden, dass diese vollwertig sind und gut schmecken und dass natürlich auch ein ausreichender Sättigungseffekt erreicht wird.

#### Gut gemischt ist halb gewonnen

In Wissenschaft und Praxis hat sich in den letzten Jahren besonders die kalorienreduzierte Mischkost bewährt, die abwechslungsreich, fett- und zuckerarm sowie auf eine durchschnittliche Kalorienzufuhr von 1.000 kcal pro Tag ausgelegt ist. Hierbei kommen

täglich frische, kalorienarme, ballaststoff- und abwechslungsreiche Gerichte auf den Teller, die sich optimalerweise auf vier bis fünf Mahlzeiten pro Tag, die bewusst und mit viel Zeit eingenommen werden, verteilen sollten. So macht kontrolliertes Essen Spaß – und die therapiegefährdenden „Heißhungerattacken“ bleiben weitestgehend aus.

#### Ein Fünkchen Wahrheit, das den Funken springen lässt

Die Reduzierung der täglichen Kalorienzufuhr ist ein sehr wichtiger Faktor bei der Therapie von Adipositas-Betroffenen, die jedoch nur langfristig erfolgreich sein kann, wenn Essgewohnheiten dauerhaft umgestellt, durch ein kontinuierliches Bewegungsprogramm unterstützt und durch psychologische Betreuung ergänzt werden. Ihre Patienten sollten darin trainiert werden, sich selbst zur Weiterführung der zusammengestellten Therapie zu motivieren und ihre täglichen Essgewohnheiten zu kontrollieren.

Und noch ein kleiner Tipp: Betroffene sollten immer in Gesellschaft essen, da dies zum einen die soziale Zugehörigkeit fördert und auf der anderen Seite auch einen kontrollierenden Effekt hat. Schließlich heißt es: „Des Menschen Auge ruht gern auf fremdem Teller“ – ein bisschen Beobachtung durch andere schadet also nie.