

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 m²** 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 Rauchtätigkeit

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** (Fetopathie)

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

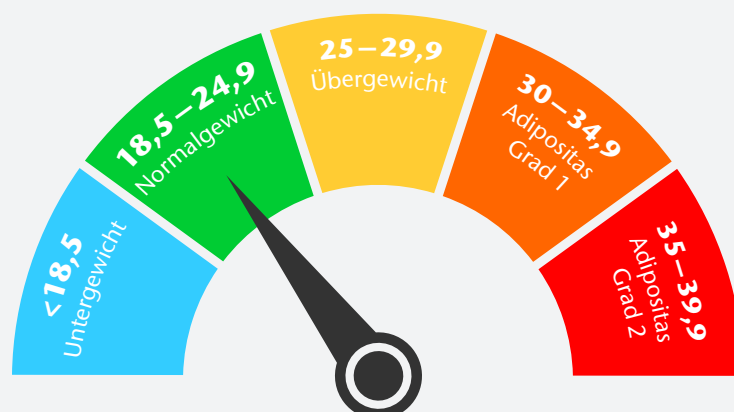
Menschen mit Adipositas werden häufig mit **negativen Stereotypen und Vorurteilen** konfrontiert. Diese können sich auch auf die psychische Verfassung der Betroffenen auswirken. Bei Menschen mit Adipositas ist das Risiko für die **Entstehung von Depressionen** doppelt so hoch wie bei Normalgewichtigen.

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**

Abbildung 1: Body Mass Index (BMI)



BMI (kg/m ²)	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
³ 40	Adipositas Grad III	Sehr hoch

Gewichtsklassifikation gemäß dem BMI (modifiziert nach WHO, 2000)

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.

Weitere Informationen

Ausführliche Informationen zur Adipositas liefern die aktuelle Patientenleitlinie (erhältlich unter https://adipositas-gesellschaft.de/wp-content/uploads/2020/06/Patientenleitlinie_Adipositas.pdf) sowie die Website Gesundheitsinformation.de (<https://www.gesundheitsinformation.de/star-kes-uebergewicht-adipositas.html>).