

Übergewicht und Adipositas

Übergewicht (Adipositas) ist eine typische Begleiterscheinung der Wohlstandsgesellschaft. Der Begriff "Übergewicht" bezeichnet eine über das Normalmaß hinausgehende Erhöhung des Körpergewichts.

Übergewicht ist eine Volkskrankheit. Laut einer Studie ist bereits mindestens jeder 2. Österreicher übergewichtig. Besonders auffällig ist, dass es in den letzten Jahren immer mehr übergewichtige Kinder gibt., wobei die Ursachen für Übergewicht und Fettleibigkeit nur in seltenen Fällen in der genetischen Ausstattung zu suchen sind, vielmehr sind es falsches Essverhalten und zu wenig Bewegung. Da 85 Prozent der übergewichtigen Kinder auch stark übergewichtige Eltern haben, dürften die Eltern als Vorbilder in Bezug auf Ess-, Trink- und Bewegungsverhalten betrachtet werden.

Ursachen von Übergewicht und Adipositas:

- Dauerhafte zu hohe Energiezufuhr
- Zu hohe Fettaufnahme
- Zu hohe Aufnahme von leeren Kohlenhydraten
- Zu wenig Bewegung
- Zu geringe Aufnahme von Ballaststoffen
- Essen großer Nahrungsmengen ohne Hunger
- Unkonzentriertes Essen
- ...

Als Maß für Übergewicht dient der sogenannte Body-Mass-Index (BMI).

Formel: $\text{kg Körpergewicht} / \text{Körpergröße in m}^2$

Die Welt Gesundheitsorganisation (WHO) nennt folgende Werte:

Untergewicht: BMI < 18

Normalgewicht: BMI 18 - 24,9

Übergewicht: BMI 25 - 29,9

Adipositas Grad I (Fettleibigkeit): BMI 30 - 34,9

Adipositas Grad II: BMI 35 - 39,9

Adipositas Grad III: BMI > 40

Diese Richtwerte können als ungefähres Maß, aber nicht als exakte Vorlage dienen. Das heißt man sollte sich nicht nur nach diesen Werten richten.

Folgen von Übergewicht und Adipositas:

- Knochen und Gelenke werden durch Übergewicht überbeansprucht. Es kann zu Veränderungen an Wirbelsäule, Knien und Füßen kommen.
- Bronchien werden anfälliger für Erkrankungen. Die freie Atmung ist beeinträchtigt, es kann leichter eine Bronchitis entstehen, aber auch übermäßiges Schnarchen kann die Folge sein.
- Herz und Kreislauf werden überbelastet. Herz- und Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck können entstehen.
- Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes (Zuckerkrankheit), Fettstoffwechselstörungen und Gicht können durch Übergewicht bzw. Überernährung zum Ausbruch kommen.
- Unfälle bei der Arbeit und auf der Straße treten bei Übergewichtigen leichter auf, da sie meist langsamer als Normalgewichtige sind.
- Seelische Störungen sind häufig eine Folge des Übergewichts, z.B. Komplexe-Minderwertigkeitsgefühle.

Fakten:

- Etwa 35-40% der Erwachsenen und 10-15% der Kinder und Jugendlichen in Österreich sind übergewichtig
- In Österreich sind nach Schätzungen rund 40.000 Kinder von Gewichtsproblemen betroffen
- Die häufigste Todesursache sind Krankheiten, die infolge von Fehlernährung auftreten.
- Insgesamt sterben in Österreich pro Jahr 40.000 Frauen und Männer an Herz-Kreislauferkrankungen infolge von zu hohen Blutfettwerten

Quellen:

http://www.meduniwien.ac.at/files/15/8/abstract_brath__neu.pdf

<http://www.ernaehrung-online.at/uebergewicht/>

„Richtige Ernährung- Ernährungslehre, Lebensmittelkunde, Diätkunde“ von Lindner – Robitza: Verlag Jugend&Volk