

Therapieansätze

Die Therapie der Adipositas besteht in einer dauerhaften Umstellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten.

Sie basiert auf 3 Grundpfeilern:

- **Ernährungstherapie:**
langfristige Umstellung der Ess- und Trinkgewohnheiten
- **Verhaltenstherapie:**
Hunger- und Sättigungsgefühl neu erlernen, alternative Stressbewältigung,...
- **Bewegungstherapie:**
regelmäßiges körperliches Training

Sollten Sie eine anhaltende Gewichtsreduktion anstreben, kann es hilfreich sein, ein Ernährungstagebuch zu führen. Dies fördert die Auseinandersetzung mit dem eigenen Ess- und Trinkverhalten.

Unterstützung bei der Gewichtsreduktion können Internist*innen, Diätologinnen*/Diätologen* oder Psychologinnen*/Psychologen* bieten.

Für nähere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre*Ihren behandelnde*n Ärztin*/Arzt*.



Barmherzige
Schwestern
Krankenhaus Ried

Prävention

Für das gehäufte Auftreten von Übergewicht in einer Familie spielt die Weitergabe von Ernährungsgewohnheiten und körperlicher Aktivität eine große Rolle.

Daher ist es wichtig, bereits im Kindesalter auf einen gesunden Lebensstil mit regelmäßiger körperlicher Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung zu achten. Hierbei tragen insbesondere die Eltern als Erziehungsberechtigte die Verantwortung und sollten im Sinne einer Vorbildfunktion mit gutem Beispiel vorangehen.

Weitere Tipps und konkrete Adipositas-Programme finden Sie bei:

ÖGK: www.gesundheitskasse.at

medikal - Kompetenzzentrum für Gewichtsreduktion Linz: www.medikal.at

Kontakt

Diätologie

T: +43 7752 602-93602



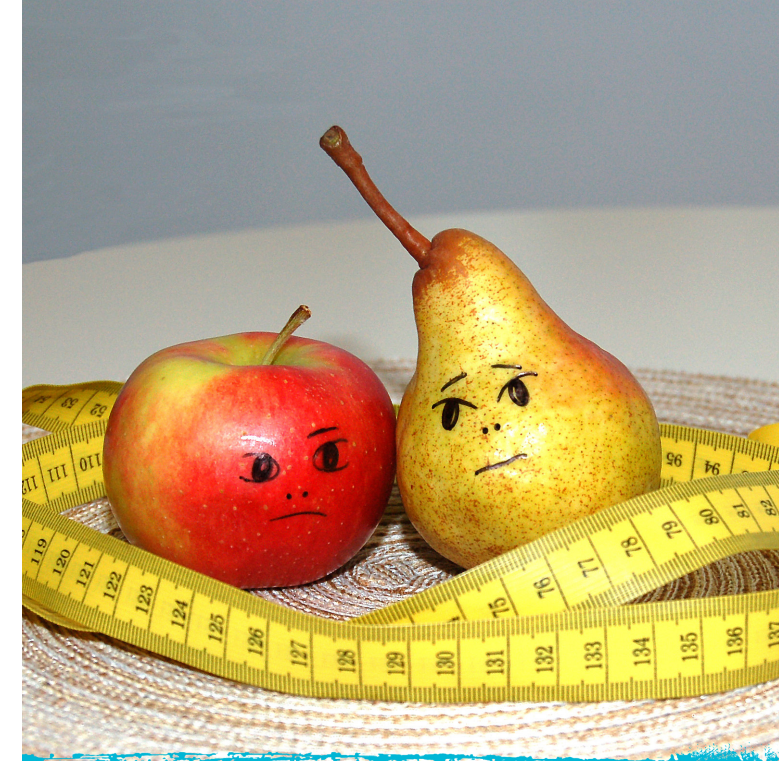
Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern
Ried Betriebsgesellschaft m.b.H.

Schlossberg 1 · 4910 Ried im Innkreis

T: +43 7752 602-0

office.ried@bhs.at · www.bhsried.at

Ein Unternehmen des Ordensklinikum Innviertel im Eigentum der Vinzenz Gruppe und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck



Adipositas

Gesundheitsproblem Übergewicht



Barmherzige
Schwestern
Krankenhaus Ried

Gesundheit
kommt von Herzen.

Adipositas

Bei Adipositas bzw. Fettleibigkeit handelt es sich um eine Krankheit, die durch starkes Übergewicht und eine über das normale Maß hinausgehende Vermehrung des Körperfettes gekennzeichnet ist.

Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) liegt Adipositas ab einem **Body-Mass-Index (BMI)** von 30 kg/m² vor, wobei drei Schweregrade unterschieden werden.

Der BMI berechnet sich wie folgt:

$$\frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße in m}^2} = \text{BMI}$$

Beispiel: Eine Frau wiegt 84 kg bei einer Größe von 1,65m.

$$\frac{84 \text{ kg}}{1,65 \text{ m} \times 1,65 \text{ m}} = 30,8 \text{ kg/m}^2$$

Ihr BMI beträgt 30,8.

Kategorie	BMI kg/m²
Normalgewicht:	18 – 24,9
Übergewicht:	25 – 29,9
Adipositas Grad I:	30 – 34,9
Adipositas Grad II:	35 – 39,9
Adipositas Grad III:	≥ 40

Ursachen der Adipositas

Meist spielen mehrere Faktoren eine Rolle:

- **Essverhalten:**
fett- und zuckerhaltige Lebensmittel (Fast Food, ...), Getränke mit hohem Energiegehalt (Limonaden, Alkohol,...), unregelmäßige Mahlzeiten, schnelles Essen und übermäßige Portionsgrößen
- **Mangelnde körperliche Bewegung:**
durch sitzende Tätigkeiten, passive Freizeitgestaltung (viel Zeit vor dem Computer, Handy, Fernseher,...) und moderne Fortbewegungsmittel (Auto, Rolltreppe, Aufzug,...)
- **Psychische Faktoren:**
seelische Unausgeglichenheit, Ärger, Ängste, Stress oder Langeweile
- **Hormonelle Erkrankungen:**
wie z.B. eine Schilddrüsenunterfunktion

Folgen der Adipositas

Die Adipositas kann Ursache zahlreicher Folgeerkrankungen mit erheblichen Risiken für den Körper sein.



Auch im Kindesalter ist Adipositas mit hohen Gesundheitsrisiken verbunden und geht meist mit psychosozialen Problemen wie z.B. sozialer Ausgrenzung und Mobbing einher. Je früher ein Abnehmversuch gestartet wird, desto geringer ist das Risiko für Folgeerkrankungen.