

2. BEWEGUNGSTHERAPIE

In Kombination mit Ernährungstherapie ist die körperliche Aktivität eine optimale Änderung Ihres Lebensstils und zudem sehr wirksam zur Gewichtsreduktion

- ❖ Mindestens 150 Minuten Ausdauertraining in der Woche
- ❖ Bei einem BMI > 35 kg/m² sollten gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen oder Wassergymnastik gewählt werden

3. VERHALTENSTHERAPIE

Sie müssen sich selbst dafür entscheiden Ihre Erkrankung und somit Ihr Leben zu verändern!

- ❖ Selbstbeobachtung von Verhalten und Fortschritt (Ernährungsprotokoll)
- ❖ Problem- und Konfliktlösungen trainieren (Lernen sich selbst zu behaupten)
- ❖ Soziale Unterstützung
- ❖ Fehlerhafte Denkmuster, Einstellungen oder Wahrnehmungen verändern
- ❖ Rückfällen in alte Verhaltensmuster vorbeugen
- ❖ Vereinbarungen von Belohnungen beim Erreichen von Zielen
- ❖ Selbsthilfegruppen



Lebensmittelwirrarr

Dein Weg aus dem Ernährungdschangel



Sie haben noch Fragen?
Bitte zögern Sie nicht mich zu kontaktieren!

Sabrina Theres Schöberl, BSc

Theodor Kery-Straße 14a

A-7343 Neutal

☎: +43 676 6227199

✉: sabrina.schoeberl@lebensmittelwirrarr.at

www.lebensmittelwirrarr.at

Ein
Informationsflyer
über

Adipositas



Schritt für Schritt
zum
Wohlfühlgewicht



WAS IST ADIPOSITAS?

Adipositas ist eine anerkannte, **chronische aber behandelbare Erkrankung**, die ein weltweites Gesundheitsproblem darstellt und mit einem **Übermaß an Körperfett** charakterisiert ist.

Der **Body-Mass-Index (BMI)** dient zur **Abschätzung des Körperfettanteils** und ist die **Beurteilungsgrundlage** für die **Gewichtsklassifikation**.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{(\text{Größe in m})^2}$$

Die **WHO-Klassifizierung** basiert in erster Linie auf dem Zusammenhang zwischen BMI und Sterblichkeit:

Klassifikation	BMI (kg/m ²)
Untergewicht	< 18,5
Normalgewicht	18,5 bis < 25
Übergewicht	≥ 25,0
Präadipositas	25,0 bis < 30,0
Adipositas Klasse I	30,0 bis < 35,0
Adipositas Klasse II	35,0 bis < 40,0
Adipositas Klasse III	≥ 40

Ebenso wichtig und bedeutsam ist **der Taillenumfang**. Er ist ein grobes Maß für das viszerale Fett. Misst man zusätzlich den **Hüftumfang**, kann man die **Taille-Hüft-Relation** ermitteln, eine **Größe mit ähnlicher Aussagekraft wie der Taillenumfang**.

Taillenumfang	Männer: > 94 cm Frauen: > 80 cm	Erhöht
Taillenumfang	Männer: > 102 cm Frauen: > 88 cm	Deutlich erhöht
Taille-zu-Hüfte-Verhältnis	Männer: ≥ 0,90 Frauen: ≥ 0,85	Deutlich erhöht

MÖGLICHE URSACHEN VON ADIPOSITAS!

- ❖ Genetische Prädisposition
- ❖ Störung der Hunger- und Sättigungsregulation
- ❖ Ungesunde Ernährungsweise
- ❖ Lebensstil (Bewegungsmangel)
- ❖ Stress
- ❖ Medikamente
- ❖ Depressive Erkrankungen
- ❖ Krankheiten (z.B. Hormon- und Stoffwechselerkrankungen, Schilddrüsenunterfunktion)
- ❖ Keine geregelten Mahlzeiten
- ❖ Jo-Jo-Effekt nach einer Diät
- ❖ Schlafmangel und gestörter Schlaf (z.B. Schichtdienst)
- ❖ Niedriger Sozialstatus
- ❖ Essen als Ersatz für emotionale und persönliche Zuwendung

WARUM IST ADIPOSITAS FÜR DIE GESUNDHEIT GEFÄHRLICH?

3-fach erhöhtes Risiko für:

Diabetes mellitus, Gallenblasensteine, Fettstoffwechselstörungen, Fettleber, Schlaf-Apnoe-Syndrom, Insulinresistenz

2-3-fach erhöhtes Risiko für:

Koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck, Verschleiß von Gelenkflächen, Sodbrennen, Gicht

1-2-fach erhöhtes Risiko für:

Krebserkrankungen, Rückenschmerzen, Unfruchtbarkeit, Erkrankungen des Ungeborenen, Verschleißerkrankungen des Hüftgelenks

Adipositas geht mit einer **erhöhten Morbidität und Mortalität** einher.

Adipositas wirkt sich auch auf **das seelische Befinden und das Leben in der Gemeinschaft aus**. Übergewichtige Menschen werden **oft diskriminiert, stigmatisiert und beruflich benachteiligt**.

BEHANDLUNG VON ADIPOSITAS!

Um erfolgreich und langfristig abzunehmen ist es wichtig, dass Sie **aus eigener Motivation und Willenskraft abnehmen** und immer ihr ganz persönliches Ziel vor Augen haben. Eine erfolgreiche Behandlung besteht **aus den folgenden drei Eckpfeilern:**



1. ERNÄHRUNGSTHERAPIE

Die Ernährungsform sollte über einen **ausreichenden Zeitraum** zu einer **verminderten Energieaufnahme** führen und dabei **keine gesundheitlichen Schäden** verursachen. Die Energieaufnahme sollte **ca. 500 kcal am Tag weniger** sein als bisher und dies erreicht man durch:

- ❖ Verminderung des Fettverzehr
- ❖ Verminderung des Verzehr von Kohlenhydraten
- ❖ Verminderung des Verzehr von Fett und Zucker
- ❖ Ersatz einer Mahlzeit durch Formulaprodukte

10 Regeln der ÖGE für eine gesundheitsfördernde und nachhaltigere Ernährungsweise:

1. Vielseitig & genussvoll essen
2. Reichlich Flüssigkeit
3. Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte
4. Getreideprodukte und Erdäpfel
5. Milch und Milchprodukte
6. Fisch, Fleisch und Eier
7. Öle, Fette und Nüsse
8. Sparsam bei Zucker und Salz
9. Schonend zubereiten
10. Achten Sie auf einen gesunden und aktiven Lebensstil