

Übergewicht

Übergewicht entsteht, wenn die Nahrungsaufnahme den Nahrungsbedarf (Energiebedarf) über einen längeren Zeitraum hinweg überschreitet. Dies führt zu einer übermäßigen Fettanhäufung im Körper.

Ursachen des Übergewichts sind:

- Zu hohe Energieaufnahme im Vergleich zum Bedarf (d. h. zu viel gegessen oder getrunken)
- oder zu geringer Energieverbrauch (zum Beispiel durch zu wenig Bewegung)

Beurteilung des Körpergewichts:

Zur Beurteilung des relativen Körpergewichtes bei Erwachsenen hat sich international der Körpermassenindex (Body Mass Index = BMI) durchgesetzt.

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht [kg]} / \text{Körperlänge}^2 [\text{m}^2]$$

Beispiel:

Eine Frau wiegt 60 kg und ist 1,70 m groß. Ihr Body Mass Index errechnet sich wie folgt:

$$\text{BMI} = 60 \text{ [kg]} / 1,70^2 [\text{m}^2] = 20,8 \text{ [kg/m}^2]$$

Von starkem Übergewicht spricht man bei einem BMI größer als 30, von Fettsucht bei einem BMI von mehr als 40 [kg/m²]. Normalgewicht wird durch einen BMI von 20 bis 25 [kg/m²] definiert.

Man ist übergewichtig, wenn man bei einer Größe von	schwerer ist als
1,55 m	72 kg
1,60 m	77 kg
1,65 m	82 kg
1,70 m	87 kg
1,75 m	92 kg
1,80 m	97 kg
1,85 m	102 kg
1,90 m	107 kg

Folgen des Übergewichtes

Stark Übergewichtige haben ein höheres Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen.

Insbesondere steht das Übergewicht in Zusammenhang mit Faktoren, die ihrerseits das Risiko für eine Herzinfarkt-Erkrankung erhöhen, z.B. Störungen des Fettstoffwechsels, Bluthochdruck und Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus).

Inzwischen weiß man, dass für das Herzinfarkt-Risiko weniger das mit dem BMI bestimmte Ausmaß des Übergewichts entscheidend ist, sondern das Fettverteilungsmuster. Besonders

nachteilig wirken sich hier Fettdepots im Bauchraum und an den inneren Organen aus. Dieses innere Bauchfett beeinflusst den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel (Zuckerstoffwechsel), so dass Fettstoffwechselstörungen und Diabetes die Folge sein können.

Eine Messung des Bauchumfangs an der Taille gilt als einfacher und schneller Weg, eine erste Risikoeinschätzung vorzunehmen. Wer zu Hause seinen Taillenumfang bestimmen möchte, sollte dies möglichst morgens vor dem Frühstück tun, und sich vor einen Spiegel stellen, um gerade zu stehen. Halten Sie ein Maßband ungefähr in Höhe des Bauchnabels und ziehen Sie das Band einmal um den Bauch herum. Atmen Sie leicht aus.

Ein erhöhtes Risiko liegt laut für Frauen über 88 cm vor. Bei Männern beginnt der Risikobereich über 102 cm.

In Deutschland überschreiten ca. 30–40 % diese Risikoschwelle. Durch die Reduktion des Bauchumfangs (z. B. via Abnehmen durch Sport) kann das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung erheblich reduziert werden

Was kann man tun?

Seitens der Ernährung ist auf folgende Punkte zu achten:

- Einschränkung der Fett- und Energiezufuhr
- viel Obst und Gemüse essen
- mindestens 2 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken
- auf kalorienreiche gesüßte Getränke verzichten
- Alkohol nur als Genussmittel, nicht als Durstlöscher einsetzen

Um den Energieverbrauch zu steigern, sollte man sich mehr Bewegung verschaffen, indem man beispielsweise mehr Sport treibt aber auch im Alltag öfter mal zu Fuß geht oder mit dem Rad fährt.

Bewegungsmangel

Studien haben gezeigt, dass körperliche Fitness und Aktivität das Herzinfarkttrisiko senken. Ideal ist es, wenn wir wöchentlich 2000 bis 3000 Kalorien gezielt durch körperliche Aktivität verbrauchen, wobei der niedrigere Wert für leichte Menschen gilt, der höhere für Menschen mit mehr Körpermasse, die entsprechend mehr Kalorien verbrennen. Abhängig von der Sportart, die man betreibt, kann man dieses Soll in drei bis fünf Stunden pro Woche erreichen.

Besonders geeignet sind Ausdauersportarten wie Laufen, Walking, Inlineskaten oder Rad fahren. Um wirklich zu profitieren, sollten die Trainingseinheiten mindestens 30 Minuten dauern. Aber auch schon ein geringeres Training hat einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem. Aus diesem Grund ist es wichtig, jede Bewegungsmöglichkeit im Alltag zu nutzen. Treppensteigen, Einkäufe zu Fuß erledigen und mit dem Fahrrad ins Büro fahren sind gute Gelegenheiten um das „Bewegungskonto“ aufzustocken.