



Übergewicht

RISIKEN & TIPPS BEI ÜBERGEWICHT

Übergewicht ist eines der größten Probleme, mit dem das öffentliche Gesundheitswesen weltweit zu kämpfen hat.

Einst nur als Problem von Ländern mit hohem Einkommen betrachtet, steigt die Anzahl an übergewichtigen Menschen auch in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen, besonders in städtischen Gebieten. Oft ist Übergewicht mit psychischen Problemen und reduzierter Lebensqualität verbunden und ist zudem ein wichtiger Risikofaktor für viele chronische Krankheiten, einschließlich Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind weltweit rund 2 Milliarden Erwachsene übergewichtig. Von diesen 2 Milliarden sind 768 Millionen fettleibig. Wenn diese Anzahl weiter wie bisher steigt, wird geschätzt, dass bis 2025 2,7 Milliarden Erwachsene übergewichtig und 1,1 Milliarden fettleibig sind.

In diesem Leitfaden erklären wir die Hauptursachen und die damit verbundenen Risiken von Übergewicht und geben Tipps, wie das eigene Gewicht kontrolliert werden kann.

Wie wird Übergewicht gemessen?

Der Body Mass Index (BMI) berechnet sich aufgrund von Gewicht und Größe eines Menschen. Er wird häufig verwendet, um Übergewicht zu klassifizieren. Der BMI ist definiert als das Gewicht einer Person (in Kilogramm) geteilt durch das Quadrat seiner Größe (in Metern).

BMI = Gewicht in kg / Größe in m²

Obwohl durch den BMI Übergewicht einfach bestimmt werden kann, sollte er nur als ein Leitfaden betrachtet werden, da er nicht genau bestimmen kann, wie übergewichtig eine Person ist und zudem auch nicht auf jede Person angewandt werden kann.

Die Verteilung von Körperfett spielt eine entscheidende Rolle bei übergewichtigen Personen und deren Gesundheitsrisiken. Je größer der Umfang der Taille, desto größer kann das Risiko für Erkrankungen des Herzens sowie Typ 2 Diabetes sein.

Der Taillenumfang gilt daher als ein vernünftiger Indikator für Übergewicht. Frauen, deren Taillenumfang mehr 89 cm beträgt oder Männer, deren Taillenumfang mehr als 102 cm beträgt, haben ein erhöhtes Gesundheitsrisiko.

Klassifizierung von Übergewicht und Fettleibigkeit bei Erwachsenen durch den BMI

Für Erwachsene definiert die WHO Übergewicht und Fettleibigkeit wie folgt:

- Übergewichtig ist man bei einem BMI größer oder gleich 25; und
- fettleibig ist man bei einem BMI größer oder gleich 30

Einteilung	BMI Kg/m ²
Normalgewichtig	18,50 - 24,99
Übergewichtig	≥ 25,00
Stark übergewichtig	25,00 - 29,00
Fettleibig	≥ 30,00

Quelle: WHO (<http://www.who.int/bmi>)



Schon gewusst...?

Die Anzahl an übergewichtigen Menschen hat sich seit 1980 mehr als verdoppelt.

Komplikationen im Zusammenhang mit Fettleibigkeit

Übergewicht und Fettleibigkeit sind ein wichtiger Risikofaktor für viele Krankheiten und gesundheitliche Probleme wie z. B.:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Typ 2 Diabetes
- Muskel-Skelett-Erkrankungen (insbesondere Arthrose)
- Einige Krebsarten (einschließlich Endometriumkrebs, Brust-, Eierstock-, Prostata-, Leber-, Nieren- und Darmkrebs)
- Bluthochdruck
- Erhöhte Triglycerid-Werte sowie niedrige HDL (High Density Lipoproteine)
- Atembeschwerden

Übergewicht und Fettleibigkeit können sich auch nachteilig auf die Lebensqualität auswirken. Bei einer Gewichtszunahme haben viele Menschen das Gefühl, dass sie nicht mehr in der Lage sind an sozialen Aktivitäten teilzunehmen, diese zu genießen, was wiederum zu einem Verlust des Selbstwertgefühls und anderen psychischen Problemen führen kann.

Risikofaktoren bei Übergewicht

Die Hauptursache für Übergewicht und Fettleibigkeit ist ein Ungleichgewicht zwischen den aufgenommenen und durch Bewegung und normale tägliche Aktivitäten verbrauchten Kalorien. Überschüssige Kalorien werden in Form von Fett vom Körper gespeichert.

Allgemein beschrieben werden Übergewicht und Fettleibigkeit durch folgendes auftreten:

Schlechte Ernährungsgewohnheiten

Eine kalorienreiche Ernährung, große Portionen und zu wenig Obst und Gemüse wird zu einer Gewichtszunahme führen.

Der durchschnittliche, körperlich aktive Mann braucht etwa 2.500 Kalorien pro Tag, um ein gesundes Gewicht zu halten und die durchschnittliche, körperlich aktive Frau braucht etwa 2.000 Kalorien pro Tag.

Eine Fettleibigkeit entwickelt sich langsam und im Laufe der Zeit aufgrund schlechter Ernährung und einem ungesunden Lebensstil. Gründe hierfür können folgende sein:

- Ein hoher Anteil an verarbeitetem Essen oder Fast Food
- Übermäßiger Alkoholkonsum
- Häufige Restaurantbesuche
- Große Portionen
- Ein hoher Anteil an zuckerhaltigen Getränken
- Essen aufgrund von Frust, um ein niedriges Selbstwertgefühl oder Depressionen zu lindern

Ungesunde Essgewohnheiten werden oft in der Familie erlernt. Kinder schauen sich die Essgewohnheiten von ihren Eltern ab und setzen diese fort wenn sie erwachsen werden.

Mangel an körperlicher Aktivität

Wenn Sie nicht körperlich aktiv sind, verbrennen Sie nicht so viele Kalorien. Durch langes und viel Sitzen im Alltag ist es einfach, mehr Kalorien zu sich zu nehmen, als durch körperliche Aktivitäten zu verbrauchen.

Es wird empfohlen, dass sich Erwachsene mindestens 150 Minuten pro Woche moderat bewegen, wie z. B. Radfahren, Walken oder Joggen.

Verteilt auf 5 Tage die Woche, ergibt das 30 Minuten Bewegung am Tag, was für jeden möglich sein sollte.

Gene

Die Gene eines Menschen können beeinflussen, wieviel Körperfett gespeichert wird und wie es verteilt ist. Die Gene spielen außerdem dabei eine Rolle, wie effizient der Körper Essen in Energie umwandelt und wie der Körper Kalorien verbrennt.

Auch wenn es die Gene für manche Menschen schwieriger machen Gewicht zu verlieren, ist es nicht unmöglich.

Medizinische Gründe

In einigen Fällen können medizinische Gründe zu einer Gewichtszunahme beitragen. Diese können sein:

- Schilddrüsenunterfunktion - die Schilddrüse produziert nicht genügend Hormone
- Cushing-Syndrom - eine seltene Erkrankung, die die Überproduktion von Cortisol im Blut verursacht
- Prader-Willi-Syndrom - eine seltene genetische Störung, bei der sich der Erkrankte nicht satt fühlen kann
- Arthritis - verminderte Aktivität durch Arthritis kann zu Gewichtszunahme führen

Sobald diagnostiziert und behandelt, sollten diese Erkrankungen einer Gewichtsabnahme nicht mehr im Weg stehen.

Lebensstil

Übergewicht kann sich sehr negativ auf das Familienleben auswirken. Wenn ein Elternteil oder beide Eltern übergewichtig sind, besteht ein erhöhtes Risiko, dass Kinder auch übergewichtig sind oder werden. Dies kann genetische Ursachen haben oder es kann daran liegen, dass Familienmitglieder ähnliche Ess- und Aktivitätsgewohnheiten haben.

Das Rauchen aufhören

Gewichtszunahme kann eine unerwünschte Nebenwirkung des Aufhörens mit dem Rauchen sein. Dies kann jedoch durch eine Kalorienkontrolle und viel Bewegung vermieden werden.

Mit dem Rauchen aufzuhören ist auf jeden Fall immer die richtige Entscheidung!

Zu wenig Schlaf

Nicht genug Schlaf oder zu viel Schlaf kann zu einer Veränderung der Hormone im Körper führen und so den Appetit anregen.

Schwangerschaft

Während einer Schwangerschaft nimmt das Gewicht einer Frau zwangsläufig zu. Manchen Frauen fällt es schwer, nach der Geburt des Kindes wieder ihr Normalgewicht zu erreichen. Das kann dann zur Entwicklung von Übergewicht oder Fettleibigkeit bei Frauen führen.

Auch wenn einer dieser Risikofaktoren für Sie zutrifft, heißt das nicht, dass Sie übergewichtig werden. Sie können den meisten Risiken durch eine gesunde Ernährung und körperliche Aktivität entgegenwirken.



Schon gewusst...?

Etwa 13% der erwachsenen Weltbevölkerung (11% der Männer und 15% der Frauen) waren im Jahr 2014 fettleibig.



So wiegen Sie sich richtig

Sich regelmäßig zu wiegen ist der richtige Weg, um einen Fortschritt zu verfolgen, sollten Sie versuchen, Gewicht zu verlieren oder Ihr Gewicht zu halten.

Wiegen Sie sich einmal pro Woche:

- Zur gleichen Zeit
- Am gleichen Wochentag
- Mit der gleichen Kleidung
- Mit der gleichen Waage

Denken Sie daran, die Waage auf einen ebenen Untergrund zu stellen. Ein unebener Untergrund kann zu inkorrekten Ergebnissen führen.



Schon gewusst...?

Sobald Ihr Körper Fettzellen bildet, bleiben diese für immer im Körper. Obwohl sich die Größe der Fettzellen reduzieren lässt, können Sie diese nicht mehr loswerden.

Vorsorge

Übergewicht und Fettleibigkeit können vermieden werden. Ob das Risiko für Sie besteht übergewichtig zu werden, Sie derzeit übergewichtig sind oder ein gesundes Normalgewicht haben, Sie können immer Maßnahmen ergreifen, um eine ungesunde Gewichtszunahme und damit verbundene gesundheitliche Probleme zu verhindern.

Treiben Sie regelmäßig Sport



Nehmen Sie sich mindestens 30 Minuten körperliche Aktivität täglich vor und beachten Sie diese praktischen Tipps, um aktiver im Alltag zu sein:

- Versuchen Sie mit dem Fahrrad in die Arbeit zu fahren oder einen Teil der Strecke zu laufen
- Nehmen Sie immer die Treppe oder gehen Sie die Rolltreppe hinauf
- Seien Sie in Ihrer Mittagspause aktiv - gehen Sie mit einem Kollegen spazieren oder joggen
- Nehmen Sie sich jeden Abend Zeit für Bewegung - dies hilft dem Körper und Geist

Essen Sie gesund



Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist sehr wichtig für eine gute Gesundheit. Eine Hauptmahlzeit sollte aus einem dreiviertel Teil Gemüse, Bohnen oder Getreide und ein viertel Teil Fleisch, Fisch oder Eiweiß bestehen. Trinken Sie außerdem viel Wasser anstelle von anderen Getränken.

Reduzieren Sie Ihre Salzaufnahme und versuchen Sie, zu viel Zucker und verarbeitete Lebensmittel zu vermeiden.

Die meisten Obst- und Gemüsesorten sind kalorienarm und enthalten notwendige Nährstoffe und viele Ballaststoffe, die ideal für die Aufrechterhaltung oder das Erreichen eines gesunden Gewichts sind. Versuchen Sie mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu essen und beachten Sie diese praktischen Tipps:

- Fügen Sie eine Banane oder Beeren zu Ihrem Frühstück hinzu
- Kochen Sie Ihre Mahlzeiten selbst
- Geben Sie Gemüse und Bohnen zu Suppen und Saucen hinzu
- Kaufen Sie viele Früchte ein, so dass Sie immer frisches Obst zu Hause haben

Essen Sie gesunde Portionen und vermeiden Sie zu viel zu essen



Führen Sie ein Essenstagebuch, um zu lernen in welchen Situationen Sie zu viel essen. Schreiben Sie auf was Sie essen, wie viel Sie essen und wie Sie sich fühlen.

Mit der Zeit werden Sie Ihre Essgewohnheiten kennenlernen und wissen, in welchen Situationen Sie besser aufpassen müssen oder diese vermeiden.

Kontrollieren Sie Ihr Gewicht regelmäßig



Wer sich mindestens einmal pro Woche wiegt, ist erfolgreicher, sein Gewicht zu halten.

Eine regelmäßige Gewichtsüberwachung hilft den richtigen Weg zu einem gesunden Gewicht zu finden und lässt schnell erkennen, ob man an Gewicht zu- oder abnimmt.

Bleiben Sie dran!



Halten Sie sich auch an Wochenenden oder im Urlaub an die gesunden Essgewohnheiten.

Es ist in Ordnung, sich manchmal etwas zu gönnen. Essen gibt nicht nur Energie, sondern soll auch Spaß machen und ein Genuss sein. Sie sollten jedoch nicht mehr Kalorien zu sich nehmen als Sie verbrauchen.



Schon gewusst...?

Wer regelmäßig in Restaurants zum Essen geht, hat ein höheres Risiko übergewichtig zu sein oder zu werden.



Führen Sie ein Essenstagebuch

Wenn Sie versuchen Gewicht zu verlieren, kann Ihnen ein Essenstagebuch helfen, genau zu dokumentieren, was Sie jeden Tag essen und zu gesünderen Alternativen zu greifen.

Schreiben Sie alles was Sie essen auf

Führen Sie Ihr Tagebuch jeden Tag mit sich. Schreiben Sie jede Mahlzeit und jedes Getränk auf.

Machen Sie Ihre Einträge während Sie essen

Verlassen Sie sich nicht am Ende des Tages auf Ihr Gedächtnis. Wenn Sie genau aufschreiben was Sie essen, während Sie essen, wird Ihr Tagebuch so genau wie möglich sein.

Seien Sie genau!

Dokumentieren Sie auch wie Sie Ihr Essen zubereiten. Stellen Sie sicher, dass Sie genaue Details zu Soßen, Dressings oder Öl zum Anbraten nicht vergessen.

Schätzen Sie Portionen ab

Dokumentieren Sie auch Ihre Portionsgrößen, auch wenn es nur geschätzt ist.



Schon gewusst...?

Es sind schätzungsweise 224 Millionen Kinder im schulpflichtigen Alter übergewichtig. Man schätzt, dass diese Generation eine kürzere Lebensdauer hat als ihre Eltern.

Übergewicht bei Kindern

Übergewicht bei Kindern ist eine der ernstesten globalen Herausforderungen der öffentlichen Gesundheitssysteme und steht in direktem Zusammenhang mit dem Risiko fettleibig zu werden, frühzeitig zu sterben oder im Erwachsenenalter an einer Einschränkung zu leiden.

Weiterhin können Kinder ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von schweren gesundheitlichen Problemen wie Diabetes, Herzerkrankungen und Asthma haben.

Auch Atembeschwerden, ein erhöhtes Risiko für Brüche, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Insulinresistenz und psychologische Effekte können aufgrund von Übergewicht auftreten.

Die Behandlung von Gewichtsproblemen kann das Risiko der Entwicklung von schweren medizinischen Erkrankungen, die in Verbindung mit Übergewicht stehen, verringern.

Übergewicht bei Kindern verursacht zudem psychische Probleme. Es ist wichtig für Kinder, ein gutes Selbstwertgefühl zu entwickeln. Sich gut zu fühlen kann ihre geistige Gesundheit und ihr Verhalten positiv beeinflussen.

In vielen Fällen kann das Selbstwertgefühl eng mit dem Körperbild und dem Gewicht verbunden sein. Übergewichtige Kinder haben oft Schwierigkeiten mit anderen Kindern mit zu halten und sich in Sport und anderen Aktivitäten einzubringen. Sie können von anderen Kindern ausgegrenzt werden, was zu einem niedrigen Selbstwertgefühl und einem negativen Körperbild führt.

Um Gewichtsproblemen von Kindern in den Griff zu bekommen, erfordert es eine Kombination aus körperlicher Aktivität und gesunder Ernährung.

Die meisten übergewichtigen Kinder essen zu viel und bewegen sich zu wenig. Kinder brauchen genügend Nahrung, um gesund zu wachsen und sich zu entwickeln. Wenn sie aber mehr Kalorien über den Tag verteilt zu sich nehmen als sie verbrauchen, ist das Ergebnis eine Gewichtszunahme.

Die Anzahl an Kalorien, die ein Kind jeden Tag essen sollte, hängt von ihrem Alter und ihrer Größe ab. Wenn Sie sich Sorgen um das Gewicht Ihres Kindes machen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, der Sie zu den empfohlenen täglichen Kalorien beraten kann.

Tipps zum Umgang von Gewichtsproblemen bei Kindern:

- Beteiligen Sie die ganze Familie
- Ermutigen Sie die ganze Familie gesund zu essen
- Leben Sie gesunde Ernährungsgewohnheiten vor
- Schränken Sie Zwischenmahlzeiten ein
- Achten Sie auf die Portionsgrößen
- Schränken Sie Fernsehen ein
- Motivieren Sie Ihr Kind sich zu bewegen - täglich!

Kinder, die älter als fünf sind, sollten sich idealerweise mindestens 60 Minuten pro Tag bewegen, z. B. Laufen oder Fußball spielen. Sitzende Aktivitäten, wie Fernsehen und Computerspielen, sollten eingeschränkt werden.



Ihr internationaler Krankenversicherungsschutz

Ein großer Teil der Weltbevölkerung ist bereits übergewichtig oder fettleibig und die Auswirkungen davon werden eine Belastung für die globale Gesellschaft sein.

Wenn Sie sich unsicher sind, ob sich Ihr aktuelles Gewicht in einem gesunden Rahmen befindet, überprüfen Sie Ihren BMI mit unserem BMI Rechner. Das Ergebnis führt Sie auf den richtigen Weg und kann Ihnen und Ihrer Familie zu einem gesunden Gewicht und Lebensstil verhelfen.

Wenn Ihr BMI zu hoch sein sollte, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über den für Sie besten Ansatz zur Gewichtsreduzierung und -regulierung.

Entscheiden Sie sich für einen nachhaltig gesunden Lebensstil und nehmen Sie Änderungen an Ihrer Ernährung und Ihren Gewohnheiten vor, um langfristig ein gesundes Gewicht beizubehalten und zu kontrollieren.

„Oft sind zuckerhaltige Getränke auch bei einer sonst gesunden und kalorienarmen Ernährung Schuld an einer Gewichtszunahme. Dazu gehören alle Limonaden, Eistee und Fruchtsäfte. Fruchtsäfte scheinen auf den ersten Blick gesund zu sein, können aber viel Zucker enthalten. Trinken Sie mehr Wasser und machen Sie Ihre eigenen Fruchtsäfte. Verwenden Sie einen Mixer anstelle eines Entsafters, so wird auch die Schale der Früchte, die viele Ballaststoffe enthält, verwendet und der Zucker wird aufgrund der Ballaststoffe langsamer im Darm aufgenommen. Vergessen Sie nicht, viel Wasser hinzuzufügen.“

Dr Ulrike Sucher, Medical Director, Allianz Worldwide Care.



Schon gewusst...?

Weltweit waren im Jahr 2014 41 Millionen Kinder im Alter von 5 Jahren übergewichtig oder fettleibig.

Mit Kindern über ihr Gewicht sprechen

Wenn man als Elternteil sicherstellt, dass sich Kinder gesund und ausgewogen ernähren und sich ausreichend bewegen, ist ein Gespräch über Gewicht oft nicht erforderlich.

Wenn Kinder allerdings übergewichtig sind, muss das Thema angesprochen und sehr sensibel behandelt werden, um zu vermeiden, dass Kinder sich verletzt oder traurig fühlen.

Tipps zum Gespräch mit Kindern über deren Gewicht

- Sprechen Sie positiv über Gewicht und behandeln Sie das Thema als gesundheitliche Angelegenheit
- Sprechen Sie nicht über Diäten oder übers Abnehmen
- Konzentrieren Sie sich auf die Gewohnheiten, die geändert werden können
- Stärken Sie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes
- Besprechen Sie Änderungen mit der ganzen Familie

Lassen Sie Ihr Kind wissen, dass Sie es lieben und dass Sie möchten, dass es gesund und glücklich ist.



Schon gewusst...?

Wenn sich aktuelle Entwicklungen fortsetzen, wird die Anzahl an übergewichtigen Kindern bis 2025 weltweit auf 70 Millionen ansteigen.