

Seniorkom.at, 06.06.2014

Übergewicht oftmals Folge nicht entdeckter Krankheiten

ÖAIE empfiehlt ernährungsmedizinische Untersuchung zur nachhaltigen Gewichtsreduktion

Ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sind für die Gesundheit wichtig, führen aber nicht zwingend zur Gewichtsreduktion. Oftmals sind unentdeckte, weil scheinbar symptomlose Anomalien wie Mangelerscheinungen und Fettstoffwechselstörungen dafür verantwortlich, dass das Abnehmen nicht funktioniert. Gleichzeitig kann Übergewicht massive schädigende Auswirkungen auf Nieren, Augen und Blutgefäße haben. Das Österreichische Akademische Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE) empfiehlt daher allen Übergewichtigen vor dem Start einer Diät eine Untersuchung durch den ausgebildeten Ernährungsmediziner.

Adipositas nach WHO Kriterien ernstzunehmende Erkrankung mit schweren Folgen

"Adipositas wird von der WHO als ernstzunehmende Erkrankung eingestuft. Sie kann für eine Reihe von Volkskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Fettstoffwechselstörungen verantwortlich sein, aber auch die Leber oder Gelenke nachhaltig schädigen", warnt Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm, Präsident des ÖAIE, davor, das Gesundheitsrisiko von Übergewicht zu unterschätzen.

Weitere mögliche Folgeerkrankungen sind Depressionen, Asthma und Allergien. Schon im Kindesalter kann Adipositas auch Ursache für Verhaltensstörungen, ADHS oder Knochenveränderungen sein.

Übergewicht-Begleiterkrankung Glukoseintoleranz ("Prädiabetes") schädigt irreversibel Nieren, Augen und Blutgefäße

Rund ein Drittel der übergewichtigen Menschen in Österreich leiden an gestörter Glukosetoleranz, dem so genannten "Prädiabetes". Die Erkennung dieser wichtigen Stoffwechselabweichung ist nur durch einen Zuckerbelastungstest (OGT) möglich. "Besteht ein Prädiabetes über längere Jahre, sind schädigende Auswirkungen auf verschiedene Organe wie Nieren, Augen, Blutgefäße u.a. sehr wahrscheinlich. Diese können nicht mehr rückgängig gemacht werden", sagt Widhalm.

Prädiabetes begünstigt außerdem die Entstehung anderer Abweichungen wie Fettleber, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen und sollte daher möglichst früh von Ernährungsmedizinern diagnostiziert und therapiert werden.

Übergewicht oftmals Ursache für seelische Probleme

Viele Übergewichtige leiden auch an zum Teil massiven seelischen Problemen, die bis zur ausgeprägten Depression führen können. Therapeutische Interventionen erfordern daher eine spezielle Expertise, da Übergewichtige sehr sensibel auf für sie beschämende Feststellungen wie z.B. "Sie sollten mindestens 10 Kilo abnehmen" reagieren können.

Gewichtsreduktionsprogramme müssen somit individuell auf den einzelnen Patienten zugeschnitten sein: "Es gibt kein Patentrezept für das Abnehmen, wie es leider viele Berater

oder Institute unseriös anbieten. Nur auf Basis einer gezielten Diagnostik unter Berücksichtigung spezieller Stoffwechselsituationen und psychischer Belastungen kann ein ausgebildeter Ernährungsmediziner übergewichtigen Personen nachhaltig helfen", so Widhalm.

Therapie und Beratung durch rund 1300 niedergelassene Ärzte in Österreich

Aktuell gibt es in Österreich ca. 1300 niedergelassene Ärzte, die ein Fortbildungsdiplom für Ernährungsmedizin haben. Diese können durch eine genaue ernährungsmedizinische Diagnose Ursachen des Übergewichts erkennen und behandeln. Darauf aufbauend wird ein individuell abgestimmtes und wissenschaftlich fundiertes Lifestylemanagement für den Patienten entwickelt, um das Übergewicht zu reduzieren und möglichen weiteren Begleiterkrankungen vorzubeugen.

Das ÖAIE verfügt auf seiner Website www.oeaie.org im Servicebereich über eine Suchfunktion, mit deren Hilfe jeder Betroffene einen ausgebildeten Ernährungsmediziner in seiner Nähe finden kann.

Quelle: http://www.seniorkom.at/0/Content/gesundheit/_article_/id23829