

Derstandard.at, 10. Juni 2014, 12:48

## Übergewicht oftmals Folge nicht entdeckter Krankheiten

---

Nicht selten stecken Mangelerscheinungen oder Fettstoffwechselstörungen hinter den überschüssigen Kilos

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 wird von der WHO als ernstzunehmende Erkrankung eingestuft. Sie kann für eine Reihe von Volkskrankheiten wie [Diabetes](#), Herz-Kreislaufkrankungen und Fettstoffwechselstörungen verantwortlich sein, aber auch die Leber oder Gelenke nachhaltig schädigen", sagt Kurt Widhalm, Präsident des ÖAIE. Er warnt 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.

### Gefährliches Prädiabetes

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 und Blutgefäße 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.

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 "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", sagt Widhalm. Nur auf Basis einer gezielten [Diagnostik](#) unter Berücksichtigung spezieller Stoffwechselsituationen und psychischer Belastungen könne ein ausgebildeter Ernährungsmediziner übergewichtigen Personen nachhaltig helfen.

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. (red, derStandard.at, 10.6.2014)

Quelle: <http://derstandard.at/2000001891931/Uebergewicht-oftmals-Folge-nicht-entdeckter-Krankheiten>