



VON MANFRED WOLF

Von rund 7,7 Millionen Menschen in Österreich über 15 Jahren sind 3,7 Millionen übergewichtig. 17 Prozent davon sind adipös, also schwer übergewichtig. Dramatisch auch die Zahlen bei Kindern: Laut einer Studie der MedUni Graz unter 700 Volksschülern in Klagenfurt sind 26,2 Prozent der Kinder übergewichtig oder adipös. Auf ein ähnliches Ergebnis kam der gebürtige Linzer Kurt Widhalm, Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin, bei Volksschulen in Wien, wonach 24 Prozent der Kinder übergewichtig sind. Wir haben also ein gewichtiges Problem. Darüber sprachen die OÖN mit Gerhard Prager, Leiter der Adipositas-Ambulanz der MedUni Wien, der den am 4. März (ab 17 Uhr) stattfindenden Adipositas-Kongress organisiert.

■ OÖNachrichten: Wie ernähren Sie sich?
Möglichst ausgewogen und eher eiweißlastig, ich versuche Süßigkeiten wegzulassen, und ich trinke keine Softdrinks. Aber ich verstehe meine Patienten: Wenn ich etwas geistig Anstrengendes mache, lege ich mir Tortenecken auf den Tisch. Und dann überkommt es mich und das Packerl ist in fünf Minuten weg – oder die Dreierpackung in 20 Minuten. Ich für mich kann das Problem nur so lösen, dass ich keine kaufe ...

■ Es gibt ja die Weisheit, dass man nicht hungrig einkaufen gehen soll, weil sonst zu viel Ungesundes im Wagerl landet ...
Ja. Zum Beispiel Zucker. Zucker ist Porno fürs Hirn. Er aktiviert das Belohnungssystem und führt zur Ausschüttung von Dopamin, dem „Glücksbotenstoff“ – wie bei Sex oder Drogenkonsum.

■ Ist denn Zucker das Hauptproblem?
Zucker und Fett. Generell schlechte Ernährung und mangelnde Bewegung. Wir leben in einem adipogenen Umfeld, unser Körper lebt aber noch in der Steinzeit, er ist abgesichert, dass er nicht verhungert. Dann läuten hormonell alle Alarmglocken: „Du musst essen, sonst verhungerst du.“ Aber in die umgekehrte Richtung gibt es keine Bremse. Der Körper sagt dann nicht: „Iss weniger!“

■ Wie kann man dem dann Herr werden?
Wenig raffinierten Zucker zu sich nehmen – den Kaffee ohne Zucker trinken, Softdrinks vermeiden. Es geht um Bewusstseinsmachung und nachhaltige Lebensstiländerung – das ist unheimlich schwer. Selbst wenn Sie Ihren Lebensstil nachhaltig verändern, können Sie langfristig Ihr Gewicht nur um fünf bis zehn Prozent reduzieren. Kurzfristig geht mehr, aber dauerhaft eben nicht.

■ Das ist nicht viel.
Das muss man den Menschen aber sagen, die glauben, dass es so leicht geht ... Das spielt es nicht! Warum gibt es jedes Jahr in Frauenmagazinen die Wunderdiät? Weil's nicht funktioniert! Jede Diät hilft in etwa gleich viel. So lange Sie sich dran halten, so lange funktioniert es. Aber irgendwann kommt der Punkt, da halten Sie sich nicht mehr dran, dann kommt der Jojo- oder Rebound-Effekt.

„Zucker ist Porno fürs Hirn“

Heute beginnt die Fastenzeit. Passend dazu ist am 4. März Welt-Adipositas-Tag. Übergewicht und Adipositas, also extremes Übergewicht, betreffen immer mehr Menschen – vor allem auch Kinder und Jugendliche. Warum und was dagegen zu tun ist, weiß Gerhard Prager, Leiter der Adipositas-Ambulanz der MedUni Wien.



„Jemandem zu sagen ‚Iss weniger‘ funktioniert nicht. Ich kann ja auch einem Depressiven nicht sagen: ‚Geh einfach mehr lachen‘. Wir müssen beginnen, Übergewicht und Adipositas als chronische Erkrankung zu sehen.“ **Gerhard Prager**



Fotos: colourbox, Universitätsklinik Wien

Der Körper hat eine Art Gummiband, an dem er immer wieder zurückgezogen wird.

■ Wie schaffen wir die Nachhaltigkeit?
Sie müssen an vielen Schrauben drehen. Zuerst müssen Sie sich bewegen. Das funktioniert aber nur, wenn Sie Freude daran haben. Wenn Sie aber ein höheres Ausmaß an Übergewicht haben, dann fehlt die Freude. Also müssen Sie zuerst abnehmen. Bewegung geht übrigens immer zu zweit, zu dritt leichter. Aber man muss was finden, was Spaß macht – kein Mensch quält sich freiwillig.

■ Welchen Sport betreiben Sie?
Ich stehe um 5 Uhr auf und laufe eine Stunde, weil am Abend bin ich zu erledigt. So beginnt der Tag auch energiegeleitet.

■ Da zwicken Sie sich aber eine Stunde Schlaf ab. Immerhin ist auch eine Stunde mehr Schlaf dem Abnehmen zuträglich.
Ja. Länger schlafen führt zu weniger Stress, und Stress führt zu einer chronischen Ausschüttung des Stresshormons Cortisol, und ein Zuviel an Cortisol führt zu Übergewicht. Sieben Stunden Schlaf sollten das Minimum sein, acht Stunden sind besser.

■ Gerade für Eltern ist das schwer. Die Kinder sind im Bett und man hat etwas Zweisamkeit, dann müsste man auch ins Bett ...
Es ist unglaublich schwer, ja. Ich habe kein Patentrezept. Hätte ich eines, würden wir

nicht miteinander reden ... Als erster Schritt hilft, eine Woche lang ein Ernährungsprotokoll zu führen – was esse ich, wie viel davon, und was trinke ich? Oft liegt hier der Hund begraben, in den zuckerhaltigen Limonaden und Energy-Drinks. Oder beim Kuchen: Ein Stück hat 500 Kilokalorien. Wenn Sie sich vorstellen, dass Sie dafür eine Stunde laufen müssen, dann essen Sie das viel andächtiger. Oder ich die drei Packerl Tortenecken ...

■ Passiert Ihnen das?
Sehr selten. Aber ja, natürlich. Ich kann es mir jedoch leisten. Warum? Weil ich gegensteuere und mich bewege. Freilich, das redet sich so leicht daher. Ich habe immer den Vergleich: Jemandem zu sagen „Iss weniger und beweg dich mehr“, das funktioniert nicht, sonst würde die Welt nicht immer adipöser werden. Ich kann auch einem Depressiven nicht sagen: „Geh mehr lachen“. Wir müssen beginnen, Übergewicht und Adipositas als chronische Erkrankung zu sehen.

■ Gibt es auch eine Veranlagung?
Selten ist nur ein einzelnes Gen schuld am extremen Übergewicht. Meist sind es mehrere Gene. Wenn beide Elternteile adipös sind, liegt die Wahrscheinlichkeit, dass das Kind adipös wird, bei 70 Prozent. Das liegt aber nicht nur an den Genen, sondern auch am Verhalten: Wenn eine Mutter vor ihrem Kind mit einem großen Löffel hastig isst, ahmt das Kind dies nach. Wenn Sie sich des-

sen bewusst sind, dann werden Sie vor dem Kind langsam essen und mit einem kleinen Löffel. Aber da sind wir bei einem heiklen Thema: Bildung. Adipositas betrifft in erster Linie bildungsferne Schichten. Wenn ich in meinem Alltag darum kämpfe, dass ich finanziell überlebe, einen Job habe, bei dem ich mich abrackere und erledigt heimkomme, dann denke ich vielleicht an diese Dinge weniger als jemand, der Zugang zu solchen Informationen hat. Die Politik spricht immer von Chancengerechtigkeit. Hier herrscht eine Ungerechtigkeit, Menschen mit Übergewicht haben weniger Chancen.

■ Wie schaffen wir den Turnaround?
Bildung muss leicht zugänglich sein. Jetzt können Sie sagen, das ist in Österreich eh der Fall, aber das stimmt in Wahrheit nicht. Wenn Sie Ihr Kind in eine Nachmittagsbetreuung geben wollen, dann kostet das, und das können sich viele nicht leisten. Sinnvoll wäre auch, früh Freude an der Bewegung zu vermitteln. Sitzen ist das neue Rauchen, und die Kinder sitzen in der Schule sechs, sieben, acht Stunden. Das ist ja völlig unnatürlich. Unser Körper ist nicht dafür gebaut, dass er so lange sitzt. Das ist für unseren Bewegungsapparat kontraproduktiv. Und man muss früh lehren, wie das mit der Ernährung ist.

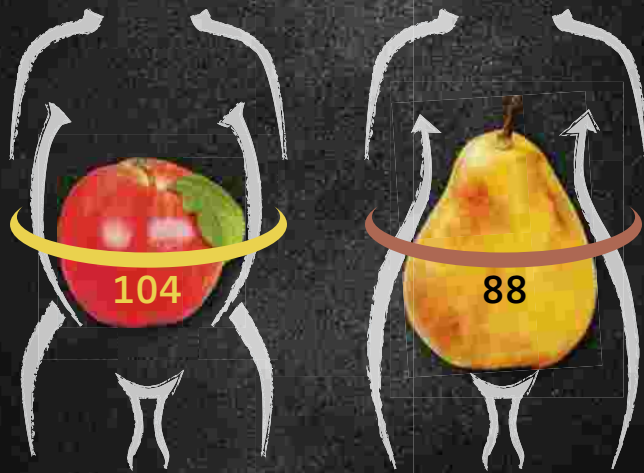
■ Dumm nur, dass es auch Schulen gibt, in denen Getränkeautomaten stehen, in denen es eben die von Ihnen angesprochenen Limonaden gibt.
Das ist ein Wahnsinn, die haben in Schulen nichts verloren. Da gibt es ein übergeordnetes Interesse: Es geht um die Gesundheit – freilich, dem diametral gegenüber steht die Freiheit des Einzelnen, aber das übergeordnete Gut Gesundheit überwiegt. Oder denken Sie an die Werbung für Kindersüßigkeiten... Warum muss das beworben werden? Die Kinder sehen das im Fernsehen, die Mama stellt sich bei der Supermarktkassa an, dort stehen „zufällig“ diese Süßigkeiten. Die Kinder wollen das, schreien wie am Spieß, und irgendwann gibt die Mama nach. **»Weiter auf Seite 2**

„Zucker ist Porno fürs Hirn“

»Fortsetzung von Seite 1

VON ÄPFELN UND BIRNEN

Männer mit Übergewicht neigen zur „Apfelform“, das Fett lagert sich also am Bauch an. Dieses Fett, so Prager, ist das „schlechte Fett“, weniger dramatisch ist es um die Hüfte, tendenziell bei Frauen – die sogenannte „Birnenform“. In beiden Fällen gilt: Der Bauchumfang sollte ein gewisses Maß nicht überschreiten – bei Männern 104 Zentimeter, bei Frauen 88 Zentimeter.



Fotos: colourbox

ADIPOSITAS-KONGRESS

Am 4. März findet der Adipositas-Kongress statt – Experten und Betroffene berichten. Zum Streamen (17 bis 19 Uhr) und Nachsehen auf: meduniwien.ac.at/web/ueber-uns/events/adipositastag/

Das heißt ja nicht umsonst „Quengelwaren“ – und bringt hohe Umsätze.

Das gehört verboten – so wie Werbung für Kindernahrung. Ich sehe keinen Sinn darin, etwas, das einen hohen Zucker- und Fettgehalt hat, zu bewerben. Da sind wir dann auch beim Food-Labeling ...

Also dem Nutri-Score, quasi der Lebensmittelampel.

Genau. Wo ist der Fehler darin? Ich sehe nur Vorteile. Ein mündiger Konsument kann sich informieren, das Problem ist aber, die meisten Menschen, die von Übergewicht betroffen sind, informieren sich nicht. Haben wir nicht die gleiche Diskussion mit dem Rauchen geführt? Lernen wir nix dazu? Ich bin auch für Aufklärung und mündige Menschen, aber es hat sich gezeigt, dass das nicht funktioniert. In Ländern, die uns beim Rauchen voraus waren und wo die Menschen bereits weniger rauchen, nehmen die Lungenkarzinome ab. Und bei der Ernährung steht wieder eine starke Lobby dahinter, die den Status quo aufrechterhalten möchte. Es gibt aber lobenswerte Initiativen, wie jene von „Spar“, die haben ein Projekt, wo sie mit Experten den Zuckergehalt von Nahrungsmitteln verringern. Sukzessive, denn der Zuckergehalt lässt sich nicht auf einmal verringern, dann würde das Produkt ja keiner mehr kaufen. Wir essen auch zu viel vorgefertigte Nahrung. Wer kocht heute noch?

Das meiste Essen ist industriell, und da steckt überall Zucker drin.

Wir sprachen schon einmal über eine Studie der Uni Graz, wonach durch die Pandemie das Übergewicht bei Volksschülern massiv zugenommen hat.

Einerseits sitzen die Kinder mehr zu Hause, werden auch von den Eltern ruhiggestellt – mit Computer und Fernsehen. Andererseits sehen sie ihre Freunde nicht mehr, gehen nicht hinaus. Im Übrigen haben Menschen mit Übergewicht das größte Risiko, an Covid zu erkranken, auf Intensivstation zu landen und zu sterben. Die Adipösen waren in der ersten Welle die die am stärksten Betroffenen. Weltweit sind an Covid mehr als fünf Millionen Menschen gestorben, an den Folgen von Adipositas sterben jährlich 4,7 Millionen Menschen!

Was ist die Lösung?

Bei extremem Übergewicht? Operieren!

Was passiert da?

Es gibt den Schlauchmagen, „Sleeve“ genannt, eine Verkleinerung des Magens. Diese Operation hat auf körpereigene Hormone positiven Einfluss. Dabei wird das Hungerhormon Ghrelin reduziert. Die Leute haben weniger Hungergefühl, es wird das Sättigungshormon Peptid YY 3-36 hinaufreguliert, das führt zu einem länger anhaltenden und rascher eintreten-

den Sättigungsgefühl. Das Gummiband, das sie zurückzieht, ist nicht mehr so gespannt, darum halten sie das Gewicht. Wenn sie aber weiter zwei Liter Cola trinken, dann hilft auch das nicht. Bauchfett ist schlechtes Fett, es produziert Botenstoffe, die im Körper Entzündungen hervorrufen, die führen langfristig zu Gefäßverkalkung, zu Bluthochdruck, zu Diabetes ...

Was sagt mehr über den Gesundheitszustand aus: Bauchumfang oder Body-Mass-Index? Der Bauchumfang.

Ab welchem Bauchumfang ist das Risiko zusätzlicher Erkrankungen erhöht?

Bei Frauen über 88 Zentimeter und bei Männern über 104 Zentimeter. Ab diesem Maß müssen sie Bauchfett reduzieren, unabhängig von der Körpergröße. Schlecht ist die sogenannte „Apfelform“ beim Körper, also wenn das Bauchfett betont ist. Das betrifft eher Männer. Frauen haben oft eine „Birnenform“, also das Fett an der Hüfte, das produziert nicht jene Botenstoffe, die zu chronischen Entzündungen führen.

Bei Übergewicht verliert man drei Lebensjahre, bei Adipositas bis zu sieben Lebensjahre.

Ja. Wer 40 Jahre alt und adipös ist, verliert bis zu sieben Lebensjahre. Das ist vielen nicht bewusst. Bei Jugendlichen kommt hinzu, dass sie gemobbt und stigmatisiert werden.