

Definition der Adipositas?

Nach Angaben der Krankenhausgesellschaft Mecklenburg-Vorpommern (KGMV) hat mehr als die Hälfte der Einwohner Mecklenburg-Vorpommerns Übergewicht. Jeder Fünfte sei sogar adipös, also krankhaft dick. Selbst jeder vierte Jugendliche gelte mittlerweile als übergewichtig. Damit habe Mecklenburg-Vorpommern leider den höchsten Anteil adipöser Menschen in Deutschland. Adipositas ist zu einer Volkskrankheit geworden und die Zahl der adipösen Menschen steigt.

Klassifikation	BMI (kg/m ²)	Risiko für Begleit- & Folgeerkrankungen
Untergewicht	<18,5	niedrig
Normalgewicht	18,5-24,9	durchschnittlich
Übergewicht	25,0-29,9	leicht erhöht
Adipositas	> 30	
Grad I	30,0-34,9	moderat
Grad II	35,0-39,9	schwerwiegend
Grad III	>40	morbid

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit) nach dem so genannten Körpermasse-Index (Body-Mass-Index = BMI). Ein BMI zwischen 20 und 25 gilt als Normgewicht, zwischen 25 und 29,9 als Übergewicht, ab einem BMI von 30 beginnt die Adipositas.

Der BMI trifft jedoch keine Aussage über das Verhältnis von Magermasse (Muskeln, Bindegewebe, Haut, Knorpel, Bänder, Sehnen) zur Fettmasse im menschlichen Körper. Unabhängig von der oben aufgeführten Definition rückt der BMI daher als Bewertungsmaßstab eines Risikos durch die Adipositas immer weiter in den Hintergrund. Auch die lange als sinnvoller erachtete „Waist-to-Hip-Ratio“ – das Verhältnis von Hüft- zu Taillenumfang als beschreibendes Maß für den als schädlich anzusehenden Bauchspeck – wird wohl der „Waist-to-Height-Ratio“ weichen. Dieses Verhältnis beschreibt das Verhältnis von Taillenumfang zur Körpergröße. Umfangreiche Studien dazu laufen bereits. Trotzdem hat der BMI seinen Stellenwert, gerade als Grobeinteilung und im Vergleich zu vergangenen Studien, noch nicht verloren.

Grenzwerte für den Taillenumfang sind 102 Zentimeter bei Männern beziehungsweise 88 Zentimeter bei Frauen. Je höher dieser ausfällt, desto größer ist das Erkrankungs- und Sterberisiko.

Die Adipositas selbst gilt in Deutschland nicht als Erkrankung sondern als körperlicher Zustand. Jedoch gehören die Adipositas und ihre Vorstufe, das Übergewicht, zu den wichtigen Ursachen bedeutsamer Folgeerkrankungen wie etwa

- Bluthochdruck (arterielle Hypertonie)
- Zuckerkrankheiten vom Typ II (sog. Diabetes mellitus, Altersdiabetes)
- nächtliche Atemaussetzer (Schlafapnoesyndrom)
- Krebs
- Gelenkverschleiß (Arthrose)
- psychische Leiden (z. B. Depression, Selbstwertgefühl).

In den USA ist die Adipositas und deren Folgen bereits Todesursache Nummer 2 nach dem Rauchen und wir sind leider ebenfalls auf dem besten Weg dahin. Je schwerer man ist, umso größer ist das Risiko auch früher zu sterben. Die WHO bezeichnet die Adipositas (und deren Folgen) jetzt schon als das größte chronische Gesundheitsproblem.

Die Ursachen für Übergewicht und Adipositas liegen meist in einer Kombination aus genetischer Veranlagung und ungesundem, meist westlichem Lebensstil. Adipöse Menschen haben einerseits oft eine einseitige und zu kalorienreiche Ernährung, andererseits kommt häufig Bewegungsmangel hinzu. Auch psychische Faktoren wie Stress oder Frust wirken begünstigend.

Es gibt viele weitere Umstände, die die Entstehung von Adipositas beeinflussen und fördern. Die gilt es bei jedem Einzelnen individuell zu klären und dem Betroffenen eine auf ihn zugeschnittene Therapie vorzuschlagen. Zur Prävention und zur Therapie von Übergewicht und Adipositas sind daher Maßnahmen gleichzeitig in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Verhaltenstherapie sinnvoll. Die Lebensumstellung mit gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung ist die Grundlage eines jeden Erfolges. Für manche ist jedoch eine Operation wie Schlauchmagen oder Magenbypass oftmals die letzte Möglichkeit Gewicht zu verlieren und damit Begleiterkrankungen und Medikamenteneinnahme zu verringern sowie Lebensqualität und Lebensjahre zu steigern.