

Adipositas-Epidemie überrollt uns ungebremst

ÖAG und ÖDG weisen auf die Gefahren von Übergewicht und Fettleibigkeit hin

Wien, am 15.5.2018 - Im Mai steht die chronische Krankheit Adipositas (Fettleibigkeit) gleich mehrfach auf der Tagesordnung. Am 19. Mai wird der jährliche Europäische Adipositas Tag (European Obesity Day) begangen und von 23. bis 26. Mai tagen in Wien europäische Fachleute beim ECO2018 (European Congress on Obesity), dem 25. Europäischen Adipositas Kongress im Austria Center. Aus diesen aktuellen Anlässen informieren die Österreichische Adipositas Gesellschaft (ÖAG) und die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) gemeinsam über die weitverbreitete Erkrankung und ihre gesundheitlichen Folgen. Besonders erschreckend ist, dass bereits fast jeder dritte Jugendliche übergewichtig ist. Adipositas-Prävention kann bereits vor der Geburt beginnen.

„Dicke Menschen essen zu viel und bewegen sich zu wenig. Dies ist eines der häufigsten Vorurteile mit welchem adipöse Menschen konfrontiert werden. Die Ursachen für Adipositas sind allerdings wesentlich komplexer“, erklärt der Präsident der Österreichischen Adipositas Gesellschaft (ÖAG), Prim. Univ.-Prof. Dr. Friedrich Hoppichler und fährt fort: „Adipositas ist eine chronische Erkrankung, die mittlerweile pandemische Ausmaße erreicht hat. Die Bedeutung der ‚Gefahr Adipositas‘ für die Gesellschaft hat die WHO besonders hervorgestrichen, indem sie Adipositas zum größten globalen chronischen Gesundheitsproblem bei Erwachsenen erklärt hat. Adipositas entwickelt sich auch zum schwerer wiegenden weltweiten Problem als Unterernährung.“

Folgeerkrankungen von Diabetes bis Depression

Univ. Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Alexandra Kautzky-Willer, Präsidentin der Österreichischen Diabetes Gesellschaft (ÖDG), ergänzt: „Die Gefahr der Adipositas besteht vor allem auch in ihren Folgeerkrankungen. Zu diesen zählen insbesondere Diabetes mellitus Typ 2 bzw. das metabolische Syndrom mit Hypertonie und Hyperlipidämie, Fettleber, kardiovaskuläre Folgeerkrankungen sowie verschiedene Krebsarten. Depression aber auch Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparats können weitere Folgen sein. Hinzu kommt, dass Menschen mit Adipositas sozial immer wieder Ausgrenzungen erfahren und schlechtere Chancen auf dem Arbeitsmarkt haben. Ökonomisch betrachtet trägt der Anstieg von Adipositas in der Gesellschaft auch erheblich zu Mehrkosten im Gesundheitssystem bei.“

Adipositas ist eine Krankheit und behandelbar

Auch wenn es schlanken Menschen unverständlich beziehungsweise einfach erscheint, so darf man den Betroffenen nicht die Hilfe verweigern, indem man die Behandlung von Adipositas auf „weniger Essen und mehr Bewegung“ herunterbricht und nach dem Motto „selbst schuld“ ignoriert. „Nicht umsonst wurde Adipositas von der WHO als Erkrankung anerkannt. Keiner würde auf die Idee kommen, einen Patienten mit einem Bronchuskarzinom nicht zu behandeln, nur weil dieser Raucher war“, betont die Internistin Dr. Johanna Brix, Vorstandmitglied der ÖAG.

Der Körper merkt sich das höchste Gewicht

„In den letzten Jahren hat die Hirnforschung sehr interessante Mechanismen entdeckt, die zeigen, weshalb es für einen Menschen, der einmal adipös geworden ist, wirklich schwierig ist, nach einer Gewichtsabnahme dauerhaft schlank zu bleiben“. Brix führt aus: „Aus evolutionstaktischen Gründen versucht unser Gehirn immer das einmal bereits erreichte maximale Gewicht erneut zu erreichen. Dadurch bleibt für Menschen, die eine Gewichtsabnahme geschafft haben, eigentlich immer der

Kampf, nicht wieder zuzunehmen. Unter diesem Gesichtspunkt zeigt sich, wie essentiell das Thema Prävention von Adipositas ist, damit eine deutliche Gewichtsabnahme gar nicht notwendig wird.“

Vorsorge ist auch bei Adipositas die beste Medizin

Der Lebensstil ist zwar bei weitem nicht der einzige Faktor, der zu Adipositas führt, aber ein bedeutender. So ist allgemein bekannt, dass durch die Zunahme von sogenanntem ‚processed food‘ (industriell verarbeiteten Lebensmitteln), durch größere Portionsgrößen, weniger Bewegung, aber auch weniger Schlaf das Risiko von Adipositas steigt. Hoppichler erklärt: „Am bedeutsamsten wäre somit Maßnahmen für die Prävention zu ergreifen, das Bewusstsein für gesunde Ernährung zu erhöhen und Freude an Bewegung zu vermitteln. Alle diese Maßnahmen müssen im Volksschulalter und Kindergartenalter starten, da wir bereits in dieser Altersgruppe einen starken Anstieg an übergewichtigen Kindern sehen.“

Fast ein Drittel der Teenager in unseren Schulen ist übergewichtig

Eine aktuelle Studie aus dem Jahr 2017 des vorsorgemedizinischen Instituts SIPCAN, an der Wissenschaftler des Instituts für Ernährungswissenschaften der Universität Wien in Kooperation mit dem Zentrum für Public Health der Medizinischen Universität Wien gearbeitet haben, hat bei 827 Wiener Schülerinnen und Schülern aus Neuen Mittelschulen und Gymnasien die Größe und das Gewicht gemessen. Diese Studie liefert erschreckende Zahlen für diese Altersgruppe: bereits 31,2 Prozent der schulpflichtigen zehn- bis 19-Jährigen sind übergewichtig oder adipös. „Das bedeutet, dass in einer untersuchten Klasse mit 24 SchülerInnen durchschnittlich bei acht ein zu hoher Body Mass Index gemessen wurde“, veranschaulicht der Präsident der Österreichischen Adipositas Gesellschaft und der Vorstand von SIPCAN Univ. Prof. Dr. Friedrich Hoppichler. „Ähnliche Zahlen präsentierte SIPCAN bereits im Jahr 2016 für Tirol – auch dort sind 30 Prozent der 14- bis 15-Jährigen Kinder von Übergewicht und Adipositas betroffen. Egal ob Osten oder Westen, die Übergewicht-Epidemie hat Österreich fest im Griff.“ Nachdenklich stimmt auch, dass im Vergleich zu Daten aus dem Jahr 2012 die Zahl der stark übergewichtigen Kinder und Jugendlichen in den letzten fünf Jahren von 7,3 Prozent auf aktuell 10,7 Prozent angestiegen ist.

Buben besonders betroffen

Dabei sind es besonders die männlichen Jugendlichen, die deutlich häufiger betroffen sind – mehr als jeder dritte Bub in diesem aktuell untersuchten Kollektiv ist übergewichtig oder sogar adipös (36,4 Prozent), während dies „nur“ auf jedes vierte Mädchen (25,5 Prozent) zutrifft. Jeder achte Bub (13,4 Prozent) und jedes 13. Mädchen (7,8 Prozent) muss dabei als stark übergewichtig (adipös) eingestuft werden. „Allerdings ändert sich das Geschlechterverhältnis mit dem Alter“, ergänzt Kautzky-Willer. „Vor allem mit der Menopause nimmt Adipositas aufgrund der hormonellen Umstellung und durch Bewegungsmangel bei Frauen stark zu. Aber auch Schwangerschaften mit hoher unkontrollierter Gewichtszunahme und postpartaler Gewichtsretention tragen zur Gewichtszunahme bei Frauen und entsprechenden Komplikationen bei. In unserer europaweiten Studie hatte bereits jede 4. Adipöse in der Frühschwangerschaft einen Schwangerschaftsdiabetes oder Typ 2 Diabetes.“

BMI – bei Kindern eine gute Messmethode, bei Erwachsenen eher nicht

Der Body Mass Index ist ein eher grober Richtwert, da er weder Statur und Geschlecht noch die individuelle Zusammensetzung der Körpermasse aus Fett- und Muskelgewebe eines Menschen berücksichtigt. Bei Kindern, die sich ja noch im Wachstum befinden, ist er eine gute Messmethode. Für Erwachsene ist er aber als Risiko-Marker eher ungeeignet. Kautzky-Willer erläutert: „Hier ist der Bauchumfang, besonders bei Frauen, besser geeignet, der das besonders gefährliche Bauchfett

berücksichtigt. Wichtig ist auch die kardiorespiratorische Fitness zu erheben, denn es gibt adipöse Menschen, die sich viel bewegen, entsprechende Muskulatur haben und fit und metabolisch gesund sind.“

Niedriges Elterneinkommen als Risikofaktor

Als wichtiger Risikofaktor für die Entwicklung von Übergewicht zeigt sich auch bei den untersuchten SchülerInnen der sozioökonomische Status. Vier von zehn (39,4 Prozent) der Kinder und Jugendlichen aus einkommensschwachen Familien sind übergewichtig und adipös. Bei einkommensstarken Familien trifft dies „nur“ auf rund zwei von zehn Kindern (24,8 Prozent) zu. Hervorzuheben ist, dass aus einkommensschwachen Familien doppelt so viele Kinder stark übergewichtig sind wie aus einkommensstarken Familien (15,3 Prozent versus 7,4 Prozent). Ein niedriger sozioökonomischer Status ist auch für Männer und Frauen in Europa ein wichtiger Risikofaktor für Übergewicht und Adipositas, bei Frauen zusätzlich auch besonders ein niedriger Bildungsstand.

Neue Risikofaktoren

„Neben den klassischen sind aber auch neue Risikofaktoren zunehmend von Bedeutung, wie Schlafmangel, Schichtdienst, chronischer Stress, eine Dysbalance der Darmbakterien, adipogene Umweltfaktoren und endokrine Disruptoren, wie Bisphenol A und Phthalate, die in Weichmachern enthalten sind und über neuroendokrine Veränderungen den Energiehaushalt ungünstig beeinflussen können“, betont Kautzky-Willer.

Fetale Programmierung: Schon vor der Geburt auf Fett und Zucker programmiert

Kautzky-Willer erklärt, wie wichtig die Adipositas-Prävention bereits vor der Geburt ist: „Fetale Programmierung ist der Fachausdruck für die Auswirkungen von Fehlernährung und Stoffwechselproblemen der Mütter während der Schwangerschaft auf die gesundheitlichen Risiken ihrer Kinder. Das betrifft sowohl die Über- als auch die Unterernährung, da beides bei den Kindern zu einer Disposition für Adipositas führen kann. Eine Mangelernährung kann auch als Folge einer Schwangerschaft nach Adipositaschirurgie auftreten, weswegen auch diese Frauen bei Kinderwunsch engmaschig kontrolliert und internistisch begleitet werden müssen. Mütter gefährden sich durch Fehlernährung in der Schwangerschaft und ungesunde Ernährung in den ersten Lebensjahren nicht nur selbst, sondern programmieren gleichzeitig auch ihre Kinder auf Fett und Zucker. Das kann zur Folge haben, dass uns die Adipositas-Epidemie auf Generationen erhalten bleibt, wenn wir nicht rechtzeitig gegensteuern“.

Adipositas-Prävention kann bereits vor der Geburt beginnen

Kautzky-Willer abschließend: „Alle Maßnahmen, die angemessene und ausgewogene Ernährung der Mutter und eine normale Stoffwechsellage während Schwangerschaft und Stillen fördern, schützen deren zukünftige Kinder vor Adipositas und Diabetes. Durch interdisziplinäre Zusammenarbeit können gefährdete Kinder in ihrer weiteren Entwicklung besser begleitet und auf eine gesunde Lebensweise eingestellt werden. Dies ist auch ein essentieller Grund für die umfassende Betreuung von werdenden Müttern mit Schwangerschaftsdiabetes, da auch dieser, wenn er nicht optimal behandelt wird, zu einer Über- oder Unterernährung führen kann.“

Pressefotos und Infomaterial zum Download unter <http://www.publichealth.at/portfolio-items/adipositas/>

Rückfragehinweis: Public Health PR; Mag. Michael Leitner, Tel.: 01/60 20 530/91; Mail: michael.leitner@publichealth.at