

**Publiziert & Kommentiert: Gewichtsreduktion & Body
Composition**

Journal für Ernährungsmedizin 2013; 15 (4), 14

Homepage:

www.aerzteverlagshaus.at

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

MIT NACHRICHTEN DER



Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



Publiziert & Kommentiert

Santarpia L., Contaldo F., Pasanisi F. Body composition changes after weight-loss interventions for overweight and obesity, J Clin Nutr 2013; 12: 157-161

GEWICHTSREDUKTION & BODY COMPOSITION

Unkontrolliertes Übergewicht und Adipositas zählen derzeit zu den größten Gesundheitsrisiken. Zur Behandlung und Therapie werden verschiedene Gewichtsreduktions-Interventionen eingesetzt.



Die meisten davon erweisen sich aber oft als ungeeignet und erfolglos. Der gefährliche Nebeneffekt solcher unpassender Interventionen sind Gewichtsschwankungen. Hauptziel medizinischer und chirurgischer Maßnahmen ist das Erreichen eines stabilen und bleibend reduzierten Körpergewichts. Langzeit-Erfolge (über 1 Jahr) zeigen sich vor allem mit einer Diät mit moderater Kalorienzufuhr und erhöhter Eiweißzufuhr sowie reich an Lebensmitteln mit niedrigem glykämischen Index. Wichtig bei der Gewichtsabnahme ist, dass das Körperfett deutlich reduziert wird, während die sogenannte Fat-Free-Mass (Mager-Körpermasse) möglichst gleich bleiben sollte. Eine „Diät“ allein ist allerdings nicht ausreichend. Ohne nachhaltige Lebensstiländerung sind kaum Erfolge zu erzielen. Die besten Ergebnisse werden durch eine Kombination aus Lebensstiländerung und gesteigerter körperlicher Aktivität erreicht. Dadurch wird auch der Verlust der Fat-Free-Mass verhindert.

„LANGZEIT GEWICHTSVERLUST UND TYP DER MEDIZINISCHEN INTERVENTION“

Eine Kombination aus Ernährungsumstellung und physischer Aktivität ist die erfolgreichste Intervention. Optimal ist eine kalorienreduzierte Ernährung von ca. 500 kcal täglich weniger als normal, und körperliche Bewegung von circa 30 Minuten 5 mal die Woche.

„ZUSÄTZLICHE EINFLUSSFAKTOREN“

Vor allem Leptin ist in diesem Zusammenhang zu nennen. Es dient als guter Indikator für die Körperzusammensetzung, unterstützt die Regulation der Nahrungsaufnahme, den Energieaufwand sowie die Regulation des Körperfetts. Es gilt damit als prädiktiver Faktor beim Gewichtsverlust.

„GEWICHTSSCHWANKUNGEN“

Ein häufiger Nebeneffekt der Gewichts-

reduktion ist der sog. „Jo-Jo-Effekt“. Dh. das zwar erfolgreich Gewicht reduziert wird, allerdings werden die verlorenen Kilos daraufhin auch genauso schnell wieder zugenommen. Die große Problematik dabei ist, dass vor allem Körperfett wieder aufgebaut wird, die Fat-Free-Mass hingegen eher gering bleibt.

„VERÄNDERUNGEN DER KÖRPERZUSAMMENSETZUNG NACH BARIATRISCHEN EINGRIFFEN“

Nach bariatrischen Eingriffen kommt es meist zu einem signifikanten Gewichtsverlust. Reduziert wird aber auch die Fat-Free-Mass.

„IST EINE STARKE GEWICHTSREDUKTION FÜR ADIPÖSE BZW. ÜBERGEWICHTIGE MENSCHEN GEFÄHRLICH?“

Eine langsame und konstante Gewichtsreduktion hat keine nachteiligen Effekte auf Körperzusammensetzung und Eiweißmetabolismus. Problematisch ist allerdings ein sehr rascher und extremer Gewichtsverlust.

ÖAIE, Mag. Karin Gattertnig, Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm

Conclusio

Bei Übergewicht und Adipositas erweist sich eine Kombination aus Verringerung der Kalorienzufuhr und gesteigerter körperlicher Aktivität als erfolgreichste Behandlung. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf etwaigen Veränderungen der Körperzusammensetzung. Wichtig dabei ist, eine Imbalance zwischen Fat-Free-Mass und Gesamtkörperfett zu vermeiden, also einen überproportionalen Verlust an Fat-Free-Mass. Zahlreiche Faktoren können sich negativ auf die Gewichtsabnahme auswirken, vor allem Verhaltens- und mentale Probleme, Arthritis, chronische Schmerzen, sowie familiäre und soziale Probleme.