

von

Dr. Christian Eglseer



Übergewicht-Adipositas und deren Folgen – 2012, Teil 3

Fettleibigkeit ist ein Risikofaktor für folgende Erkrankungen: Herzkranzgefäßverkalkung; Herzinfarkt, Bluthochdruck, Schlaganfall, Zuckerkrankheit, Gicht, Gallensteine, Beinvenenthrombosen, Krebserkrankungen (z.B. Brust, Gebärmutter und Prostata) und Gelenkschäden.

Behandlung von Fettleibigkeit

Die Behandlung bedeutet eine lebenslange Umstellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten. Der Patient muss aktiv an sich arbeiten und akzeptieren, dass er ein Gewichtsproblem hat.

Die drei Grundpfeiler der Therapie sind: Diätberatung, zum Beispiel Reduktions- und Trennkostdiät, Verhaltenstherapie: das Hunger- und Sättigungsgefühl wird neu gelernt, Stress abgebaut, Essstörungen vorgebeugt und regelmäßige Bewegung, insbesondere Ausdauertraining.

Kurzfristige Crashdiäten bringen langfristig nicht den gewünschten Erfolg. Gleichzeitig ist es wichtig, Sport zu treiben und auch sonst viel Bewegung in den Alltag zu integrieren (Stiege statt Aufzug etc.).

Für Patienten mit Fettleibigkeit, bei denen sich trotz dieser Maßnahmen kein zufrieden stellender Gewichtsverlust einstellt, kann unter Umständen (selten!) eine medikamentöse oder chirurgische Behandlung in Frage kommen.

Das einmal erreichte Gewicht zu halten ist das wirkliche Problem. Nur langfristige Behandlungskonzepte sind erfolgreich. Oft folgt einer gelungenen Blitzdiät, eine noch stärkere Zunahme (Jo-Jo-Effekt).



Dr. Christian Eglseer

Facharzt für Innere Medizin

Amstetten, Wagmeisterstraße 46

Tel. 07472/67264

Hotline: Tel. 0664/3404505

www.dr-eglseer.at

Anzeige