

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	1
2. Diagnostische Methoden	3
3. Epidemiologie	6
4. Adipositas als Risikofaktor	8
5. Ätiologie	10
5.1 Genetische Ursachen	10
5.1.1 Leptin	13
5.1.2 Andere zentrale Botenstoffe	16
5.1.3 Genetische Determinierung von Verhaltensstörungen	17
5.1.4 Gendefekte des β_3 -adrenergen Rezeptors und der Prohormon Convertase 1	18
5.1.5 Uncoupling Protein-2/-3	19
5.1.6 Zusammenfassung: Genotyp – Umwelt – Phänotyp Adipositas	19
5.2 Positive Energiebilanz	21
5.3 Eßverhalten	23
5.3.1 Nahrungsfett	24
5.3.2 Soziokulturelle Faktoren	27
5.3.3 Gezügeltes Eßverhalten	28
5.3.4 Binge Eating Disorder – Eßanfälle	32
5.3.5 Erfassung des Eßverhaltens	35
5.4 Körperliche Aktivität	37
6. Therapeutische Interventionen	40
6.1 Übersicht	40
6.2 Reduktionsdiäten & Formula-Diäten	40
6.2.1 Formula-Diäten	41
6.2.2 Energiereduzierte Mischkost	42
6.2.3 Andere Blitz-, Crash- und Hungerdiäten	43
6.3 Fettkontrollierte, kohlenhydratliberale Strategien	44
6.3.1 Regulation von Kohlenhydrat- und Fettoxidation	44
6.3.2 Prävention und Langzeittherapie durch Fettkontrolle	47
6.4 Verhaltenstherapie	50
6.5 Bewegungstherapie	51
6.6 Medikamentöse Therapie	53

6.6.1	Serotonin-Agonisten	53
6.6.2	Serotonin-Agonisten mit β -sympathomimetischer Aktivität	57
6.6.3	Lipase-Inhibitoren	57
6.6.4	β_3 -Rezeptor-Agonisten	58
6.6.5	Neuropeptid Y-Antagonisten	59
6.6.6	Leptin	59
6.6.7	Leptin-Rezeptor-Agonisten	59
6.6.8	Uncoupling Protein	59
6.7	Kombinationstherapie	60
6.8	Interventionelle Therapie	62
6.9	Erfolgskriterien für die Adipositasstherapie	64
6.9.1	Erfolgskriterien des Institute of Medicine (Washington)	66
6.10	Adipositasstherapie bei Diabetes mellitus Typ II b	69
7.	Praxisteil	72
7.1	Determinanten des Eßverhaltens	72
7.2	Verhaltensänderung	74
7.2.1	1. Schritt: Verhaltensdiagnose	76
7.2.2	2. Schritt: Zieldefinition	76
7.2.3	3. Schritt: Zielhierarchie	77
7.2.4	4. Schritt: Maßnahmenplanung	77
7.2.5	Fazit	79
7.3	Umgang mit Mißerfolgen	79
7.4	Überlegungen zu konkreten Praxisproblemen	81
7.4.1	Festlegung des Zielgewichts: Wieviel sollte abgenommen werden?	81
7.4.2	Essen in Streßsituationen	83
7.4.3	Gewichtsstagnation, Zielgewicht wird nicht erreicht	85
7.4.4	Gesteigerter Süßhunger	86
7.4.5	Die „Ich esse nichts und nehme zu“-Situation	86
7.4.6	Gewicht steigt nach der Abnahme wieder an	88
7.4.7	Patient will die Therapie abbrechen	89
7.4.8	Probleme mit Festtagen, Feiern und Einladungen	90
7.4.9	Patient kommt nicht wieder	91
7.4.10	Patient leidet unter Hunger	92
7.4.11	„Ohne Fett schmeckt es nicht“	93
7.4.12	Fettsparen in der Praxis	94
8.	Ausblick	100
9.	Referenzen	103
10.	Sachverzeichnis	112