Inhaltsverzeichnis

Gene - Praktische Relevanz bei der Adipositas (A. Hinnney, K. Rosenkranz, T. Neupert, A. Linden, J. Hebebrand) 16

1.1. Einleitung ... 16
1.1.1. Formalgenetische Befunde ... 16
1.1.2. Molekulargenetische Untersuchungen ... 16
1.2. Kandidatengenansatz ... 17
1.2.1. Tierexperimentelle Befunde ... 17
1.2.1.1. Polygene Tiermodelle ... 17
1.2.1.2. Monogene rezessive Formen der Adipositas bei der Maus ... 17
1.2.1.3. Transgenes Tiermodell ... 17
1.2.2. Befunde beim Menschen ... 18
1.2.2.1. Monogene rezessive Formen der Adipositas beim Menschen ... 18
1.2.2.2. Monogene dominante Form der Adipositas beim Menschen ... 18
1.3. Genomscreen ... 19
1.4. Bedeutung der molekulargenetischen Befunde für die klinische Praxis ... 19
1.5. Literatur ... 20

Ist Adipositas die Folge einer fehlerhaften Regulation der Nahrungsaufnahme? (V. Schusdziarra, J. Erdmann) 24

2.1. Literatur ... 28

Komorbiditäten und Komplikationen der Adipositas (H. Hauner) 30

3.1. Pathophysiologie adipositasbedingter Erkrankungen ... 30
3.2. Komorbiditäten und Komplikationen der Adipositas ... 31
3.2.1. Beschwerden und Leidensdruck ... 31
3.2.2. Das metabolische Syndrom ... 31
3.2.3. Typ-2-Diabetes mellitus ... 32
3.2.4. Dyslipidämie und Hyperurikämie ... 32
3.2.5. Arterielle Hypertonie ... 32
3.2.6. Störungen der Gerinnung und Fibrinolyse ... 33
3.2.7. Kardiovaskuläre Erkrankungen ... 33
3.2.8. Endokrine Veränderungen ... 34
3.2.9. Atemwegserkrankungen ... 35
3.2.10. Erkrankungen des Bewegungsapparats ... 35
3.2.11. Maligne Erkrankungen ... 35
3.2.12. Gastrointestinale Erkrankungen ... 35
3.2.13. Psychosoziale Konsequenzen der Adipositas ... 35
3.2.14. Adipositas und Lebenserwartung ... 36
3.3. Literatur ... 36

Was kostet die Adipositas in Deutschland? (H. Heseker) 40

4.1. Die Kosten ernährungsabhängiger Krankheiten ... 40
4.1.1. Methodik der Kostenschätzung ... 40
4.2. Kosten der Adipositas ohne Berücksichtigung von Komorbiditäten ... 41
4.3. Morbidität und Beschwerden bei Adipositas ... 42
4.4. Kosten der Adipositas unter Berücksichtigung von Komorbiditäten ... 43

4.5. Internationaler Kostenvergleich ... 45
4.6. Literatur ... 45

5. Welche Diagnostik ist beim adipösen Patienten erforderlich? (J.G. Wechsler) 48
5.1. Anamnese bei Adipositas ... 48
5.2. Körperliche Untersuchung ... 48
5.3. Laboruntersuchungen ... 48
5.4. Erweiterte Diagnostik ... 49
5.5. Endokrine Ursachen ... 49
5.6. Bestimmung der Körperzusammensetzung ... 49
5.7. Schlußfolgerung ... 51
5.8. Literatur ... 51

6. Effektive Adipositastherapie - Motivation als Schlüssel zum Erfolg (A. Ullrich) 54
6.1. Theoretische Konzepte ... 54
6.2. Praktische Umsetzung ... 55
6.2.1. Motivation des Patienten ... 55
6.2.1.1. Direkte Motivation des Patienten ... 55
6.2.1.2. Entwicklung realistischer Ziele ... 56
6.2.1.3. Informationen über die Behandlung ... 57

7. Richtig essen - aber wie? (M. Hausmann, J. Erdmann, V. Schusdziarra) 60
7.1. Wie sieht Fehl- und Überernährung in der Praxis aus? ... 61
7.2. Wieviel darf gegessen werden? ... 64
7.3. Kalorienreduktion - aber trotzdem satt werden ... 66
7.3.1. Frühstück ... 67
7.3.2. Hauptmahlzeiten ... 70
7.3.2.1. Warme Hauptmahlzeiten ... 70
7.3.2.2. Kalte Hauptmahlzeiten ... 73
7.3.3. Zwischenmahlzeiten, Snacks und Süßigkeiten ... 73
7.3.4. Desserts und Kuchen ... 75
7.3.5. Fertiggerichte ... 76
7.3.6. Light-Produkte ... 76
7.3.7. Getränke ... 76
7.4. Einkaufstips ... 78
7.5. Spezielle Ernährungsbedingungen ... 79
7.5.1. Kantine ... 79
7.5.2. Restaurant ... 79
7.6. Literatur ... 79

8. Psychologische Komponenten der Adipositastherapie (A. Ullrich) 82
8.1. Rückfallprophylaxe ... 84
8.2. Literatur ... 84

Körperliche Aktivität in der Adipositastherapie (C. Vögele) 88

9.1. Einleitung ... 88
9.2. Physiologische Effekte körperlicher Aktivität ... 88
9.2.1. Die Bedeutung von Sport und Bewegung für Gewichtsverlust und Gewichtsstabilisierung ... 88
9.2.2. Hormonelle Prozesse ... 90
9.2.3. Kardiorespiratorische Effekte ... 90
9.2.4. Grundumsatz ... 90
9.3. Sportwissenschaftliche Grundlagen ... 91
9.3.1. Ausdauer- und Kraftsport ... 91
9.3.2. Trainingsintensität ... 91
9.3.3. Gezielte Reduktion von Fettpolstern? ... 92
9.3.4. Empfohlene Sportarten ... 92
9.3.4.1. Training der Herz-Kreislauf-Ausdauerleistungsfähigkeit ... 93
9.3.4.2. Gymnastik - Training der Muskelkraftausdauer und Flexibilität ... 94
9.3.4.3. Trainigsprogramm oder Steigerung der Alltagsaktivität? ... 94
9.4. Psychologische Grundlagen ... 95
9.4.1. Adipöse und Sport ... 95
9.4.2. Extrinsische und intrinsische Motive ... 95
9.4.3. Motivierung ... 96
9.5. Anhang ... 97
9.6. Literatur ... 98

Pharmakotherapie - der Traum vom Wunder? (R.R. Schick) 102

10.1. Einleitung ... 102
10.2. Zentral wirksame Pharmaka ... 102
10.2.1. Katecholaminerge Substanzen ... 102
10.2.2. Serotoninerge Substanzen ... 103
10.3. Hemmer der Nahrungsassimilation ... 103
10.4. Langzeitergebnisse der medikamentösen Adipositastherapie ... 104
10.5. Schlußbemerkung ... 104

Therapie bei Kindern - Das besondere Problem (K. Zwiauer) 108

11.1. Einleitung ... 108
11.2. Ziele der Behandlung ... 108
11.3. Verhaltenstherapie ... 110
11.4. Potentielle Gefahren und negative Effekte von diätetischen Manipulationen ... 113
11.5. Sport und körperliche Aktivität ... 113
11.6. Behandlungsstrategien ... 115
11.7. Chirurgische Therapie ... 116
11.8. Pharmakologische Therapie ... 116
11.9. Literatur ... 117

Operative Therapie der extremen Adipositas - die einzige sinnvolle Langzeittherapie? (B. Husemann) 120

12.1. Chirurgische Techniken ... 120
12.1.1. Plastisch-chirurgische Eingriffe ... 120
12.1.2. Eingriffe zur Gewichtsreduktion ... 121
12.1.2.1. Methoden der Malabsorption - Jejunoileostomie ... 121
12.1.2.2. Operationen am Magen ... 122
12.1.3. Magenstimulierung (Gastric Pacing) ... 124
12.1.4. Postoperative Komplikationen ... 125
12.2. Konsequenzen für den operierten Patienten ... 125
12.2.1. Folgen nach malabsorptiven Verfahren ... 125
12.2.2. Konsequenzen nach Eingriffen am Magen ... 126
12.3. Indikation und Kontraindikation zum chirurgischen Vorgehen ... 126
12.4. Ergebnisse ... 128
12.5. Langfristige Folgen nach chirurgischer Adipositastherapie ... 130
12.6. Anforderungen und Wunschvorstellungen für die chirurgische Therapie ... 132

Anhang Fett-Tabelle 136

13.1. Brot, Getreide, Getreideprodukte ... 136
13.2. Brotaufstriche ... 137
13.3. Wurstwaren ... 137
13.4. Fleisch ... 138
13.5. Fisch/Fischwaren ... 139
13.6. Fette und Eier ... 140
13.7. Kartoffeln und Kartoffelgerichte ... 140
13.8. Obst und Gemüse ... 140
13.9. Milch- und Milchprodukte ... 141
13.10. Nüsse und Samen ... 142
13.11. Süßwaren und Knabbereien ... 143
13.12. Speiseeis ... 144
13.13. Backwaren ... 144
13.14. Essen außer Haus ... 145
13.15. Essen bei Mc Donald´s ... 146
13.16. Getränke ... 146
13.17. Literatur ... 146

Index 147