



Eine wirksame Behandlung ist möglich

Etwa jeder fünfte Erwachsene in Deutschland ist stark übergewichtig. **Zu viel Fettgewebe im Körper begünstigt die Entstehung von Diabetes** durch Insulinresistenz. Wie sich Folgen vermeiden lassen, erklärt Endokrinologe Prof. Hans Hauner



Gesundes Übergewicht gibt es nicht. Gesundheitliche Probleme sind nur eine Frage der Zeit«

Prof. Dr. med. Hans Hauner ist Vorsitzender der Deutschen Diabetes Stiftung und Mitglied im Kuratorium der Stiftung Diabetes | Herz | Gefäße. Forschungsschwerpunkt des langjährigen Direktors vom Else Kröner Fresenius Zentrum für Ernährungsmedizin der TU München und Weihenstephan sind die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Volkskrankheiten wie Adipositas, metabolischem Syndrom und Typ-2-Diabetes

❓ Wann wird von Adipositas gesprochen?

Adipositas ist der Fachbegriff für starkes Übergewicht. Zur Erfassung dient der sogenannte Body-Mass-Index (BMI). Ein BMI von mindestens 25 wird als Übergewicht, ein BMI von mindestens 30 als Adipositas definiert. Bei einer Frau mit einer Körpergröße von 1,65 Metern beginnt Übergewicht bei einem Gewicht von 68 und Adipositas bei einem Gewicht von 82 Kilogramm. Bei einem Mann mit einer Körpergröße von 1,80 Metern wären das 81 beziehungsweise 97 Kilogramm. Neben dem Ausmaß des Übergewichts wird auch die Fettverteilung betrachtet und mithilfe eines Maßbands der Taillenumfang gemessen.

❓ Welche Risiken bestehen?

Übergewicht und Adipositas belasten fast alle Körperorgane und -funktionen. Je höher das Gewicht ist und je länger das Gewichtsproblem besteht, desto stärker steigt das Risiko für Begleit- und Folgekrankheiten. Unangenehm sind Kurzatmigkeit und schwache Kondition bei körperlicher Belastung. Häufig sind Blutdruck, Blutfette, Leberwerte, Harnsäure und Blutzuckerwerte erhöht. Dann drohen Typ-2-Diabetes sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch Hüft- und Kniegelenke leiden unter dem hohen Körpergewicht. Häufig treten Beschwerden der Wirbelsäule auf. Außerdem ist das Risiko für verschiedene Krebsarten zum Teil deutlich erhöht. Damit ist bei vielen betroffenen Personen auch die Lebensqualität beeinträchtigt.

❓ Warum werden manche Menschen mit Übergewicht krank und andere nicht?

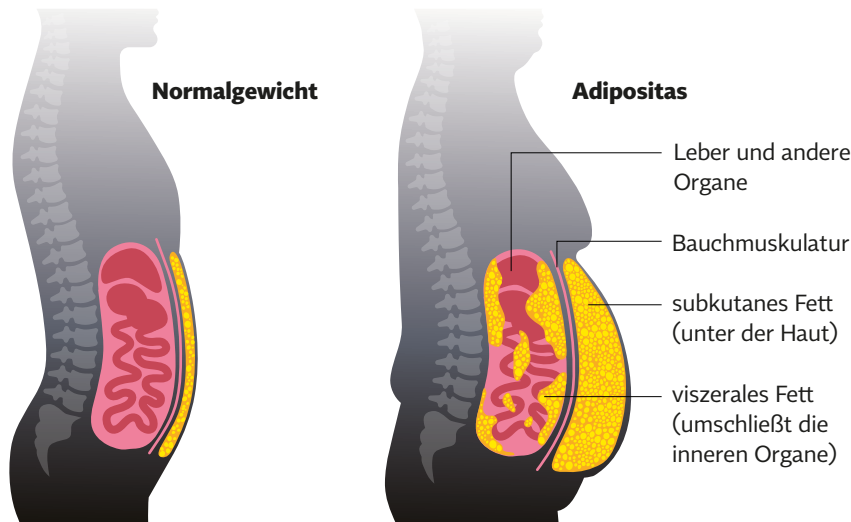
Es gibt große Unterschiede, wie häufig und schnell sich solche Begleit- und Folgekrankheiten entwickeln. Beispielsweise bekommen nur rund 40 Prozent aller Menschen mit Adipositas im Laufe ihres Lebens einen Typ-2-Diabetes. Dafür ist vermutlich eine zusätzliche genetische Veranlagung verantwortlich. Kniegelenksbeschwerden und Rückenschmerzen finden sich dagegen bei fast allen Menschen mit Adipositas. Es gibt keine „gesunde Adipositas“, in der Regel ist es nur eine Frage der Zeit, wann Gesundheitsprobleme auftreten.

❓ Wie kann Adipositas bei Diabetes behandelt werden?

Bei einem Menschen mit Adipositas und Diabetes sollte als Erstes versucht werden, durch Kalorieneinsparung und gesunde Ernährung in Kombination mit regelmäßiger Bewegung das Gewicht zu senken. Damit kommt es zu einer schnellen Besserung der Blutzuckerwerte. Aber auch andere Begleitprobleme wie hoher Blutdruck und Leberwerte verbessern sich rasch, und die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt zu. Bei größerer Gewichtsabnahme ist sogar eine Remission des Diabetes möglich, also normale Blutzucker- und HbA1c-Werte ohne den Einsatz von Medikamenten. Werden die angestrebten Blutzuckerwerte so nicht erreicht, kann als erstes Medikament zusätzlich Metformin eingesetzt werden. Sind

Unsichtbare Gefahr

Bei Adipositas ist vor allem das viszerale Fett, das die inneren Organe umschließt, schädlich. Es kann chronische Entzündungen im Körper auslösen und belastet Blutgefäße und Organe



Abnehmen lohnt sich

Starkes Übergewicht beginnt bei einem Body-Mass-Index (BMI) von 30. Diesen Wert kann man berechnen, indem man sein Körpergewicht (in Kilogramm) durch die Körpergröße (in Metern) zum Quadrat teilt. Zusätzlich ist der Bauchumfang ein Hinweis auf Übergewicht: Wenn er auf Nabelhöhe gemessen bei Frauen mehr als 88 Zentimeter und bei Männern mehr als 102 Zentimeter beträgt, besteht Handlungsbedarf. Regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung helfen, Gewicht zu reduzieren und die Wirkung von Insulin zu verbessern.

die Blutzuckerwerte weiterhin unbefriedigend, kommen GLP-1-Rezeptor-Agonisten zur Anwendung. Diese werden üblicherweise als Spritze verabreicht. Die neueren Vertreter Semaglutid und Tirzepatid müssen nur noch einmal pro Woche injiziert werden und haben eine starke gewichtssenkende Wirkung, ohne

dass ein Hypoglykämie-Risiko besteht. Wie nie zuvor gibt es heute die Möglichkeit, mit solchen neuen Medikamenten Adipositas und Diabetes gleichzeitig wirksam zu behandeln. Über die Blutzuckersenkung hinaus kommt es mehr oder weniger zur Besserung aller übergewichtsbedingten Gesundheitsprobleme. <

Schwerwiegend: die Folgen von starkem Übergewicht

Adipositas bringt gesundheitliche Probleme mit sich und verkürzt die Lebenserwartung. Je länger Übergewicht besteht, desto höher das Risiko für Folgeerkrankungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Übergewicht schädigt die Gefäße. Das kann zu Arteriosklerose, Bluthochdruck und Herzinsuffizienz führen.

Leberentzündung resultieren, die die Anfälligkeit für Krebs und andere Erkrankungen erhöht.

dem die Wirksamkeit des körpereigenen Insulins gestört ist (Insulinresistenz).

geistigen Fähigkeiten. Adipositas lässt das Gehirn schneller altern und erhöht das Risiko, an Alzheimer-Demenz zu erkranken.

Erkrankungen der Verdauungsorgane
Fettleibigkeit und Insulinresistenz erhöhen auch das Risiko für Fettlebererkrankungen, die mit dem Stoffwechsel in Verbindung stehen. Daraus kann eine

Gelenk- und Rückenprobleme
Extrakilos belasten die Gelenke. Insbesondere Knie, Hüfte, Sprunggelenke und Bandscheiben leiden unter Verschleiß.

Tumoren
Für 13 Krebsarten ist belegt, dass sie bei adipösen Menschen deutlich häufiger auftreten. Dazu zählen Darm-, Speiseröhren- und Bauchspeicheldrüsenkrebs.

Lungen- und Atemwegserkrankungen
Kurzatmigkeit und Atemnot sind häufige Begleiter bei Adipositas. Herz und Lunge können den erhöhten Sauerstoffbedarf nicht decken. Zudem ist das Risiko für Asthma und Schlafapnoe erhöht.

Typ-2-Diabetes
Adipositas erhöht das Risiko für Typ-2-Diabetes, bei

Demenz
Starkes Übergewicht schädigt das Gehirn und damit die

Die Stiftung DHG

Diese Interviewserie mit hochrangigen Experten entsteht in Kooperation mit der gemeinnützigen Stiftung DHG (Diabetes | Herz | Gefäße). Die Stiftung trägt zum Krankheitsverständnis bei, klärt Menschen über das Risiko für Herz- und Gefäßkomplikationen auf und fördert den Dialog zwischen behandelnden Ärzten über Fachgrenzen hinweg. Ihr Ziel ist es auch, Forschung voranzubringen und die Versorgung zu verbessern.

➔ www.stiftung-dhg.de

