

Übergewicht

bei Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung





Übergewicht

- Ursachen.
- Folgekrankheiten.
- Behandlung.



Ursachen von Übergewicht

- Die Drüsen?
- Das Erbgut?

- Lebensstil im 21. Jahrhundert:
Bewegungsmangel und Fehlernährung





Körpermassenindex (BMI)

- Normalgewicht: BMI 18,5 – 24,9
- Übergewicht: BMI 25,0 – 29,9
- Fettsucht oder Adipositas: BMI 30,0



Überlebensstrategie vor 2 Millionen Jahren


1. Iss so viel, wie Du kriegen kannst!
2. Bewege Dich so wenig wie möglich -
Bewegung kostet Energie!

Überlebensstrategie im 21. Jahrhundert:

1. Iss nur so viel, wie Du brauchst!
2. Bewege Dich so viel wie möglich!



Bewegungshormone

- Die Bewegungshormone Adrenalin und Noradrenalin sorgen für:
 - Energie aus Zucker und Fett
 - Sauerstoff
- Ihr Gegenspieler:
 - Insulin, sorgt für Fettspeicherung
- Wenig Bewegung
 - = wenig Adrenalin- und Noradrenalin-Ausschüttung
 - = gleichbleibend hohe Insulin-Ausschüttung  **Insulinmast**



Übergewicht, eine Stoffwechselstörung des Gehirns

- Nahrungsaufnahme

 Dopamin-Freisetzung im Gehirn

 Wohlbehagen

= dopaminerges Belohnungssystem

- Übergewichtige Menschen

setzen weniger Dopamin frei als schlanke Menschen.

Um das gleiche Wohlbehagen zu erreichen, muss der

Übergewichtige mehr essen!

Essen wird zur Sucht!



Appetitbremse

- Die Appetitbremse versagt ab BMI 30.
- Jenseits dieser Grenze gibt es keine freie Entscheidung mehr, nur noch die Sucht.



Folgekrankheiten

1. Diabetes mellitus
2. Hoher Blutdruck
3. Fettstoffwechselstörung
4. Metabolisches Syndrom
5. Gelenkserkrankungen
6. Arteriosklerose
7. Herzinfarkt
8. Schlaganfall
9. Schilddrüsenentzündung
10. Atemstörung
11. Krebs
12. Schwund der Hirnsubstanz



Vertrag zur Gewichtsabnahme

Zwischen geb.
(Name des Bewohners)

und
(Name des Betreuers)

wird vereinbart,

- dass der Bewohner abnehmen will;
- dass der Bewohner die Empfehlungen befolgt;
- dass der Bewohner die 13 Regeln einhält;
- dass der Betreuer immer unterstützt.

Schwäbisch Gmünd,

.....

(Unterschrift Bewohner)

.....

(Unterschrift Betreuer)



Ballaststoffe

sind

- Magenfüller
- Anreger der Darmbewegung
- Nahrung für Darmbakterien
- Schutz vor
 - Verstopfung
 - Hämorrhoiden
 - Analrhagaden
 - Mineralstoffmangel
 - Misslaunigkeit
 - Darmkrebs





Insulinfalle

- Kohlenhydratreiche Mahlzeit:
 - viel Insulin nötig, um Glukose in die Zelle zu bringen,
 - Energiegewinnung aus Glukose und Nahrungsfett,
 - Verschluss des Fettspeichers (**Insulinfalle**)
- Kohlenhydratarme Mahlzeit
 - wenig Insulin nötig,
 - Fettspeicher werden geöffnet,
 - Energiegewinnung aus Körperfett



Mittelmeerkost

= ausgewogene Mischkost

mit viel buntem Gemüse,

Obst, Fisch, Olivenöl;

wenig rotem Fleisch,

wenig Geflügel, Eier, Milch,

wenig rotem Wein

Hoher Zeitaufwand für Zubereitung und Verzehr.





Gesunde Mittelmeerkost vor 1958

- Wirksam gegen Depression
- Fördert die Denkfähigkeit
- Senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten
- Verhindert Diabetes
- Verhütet Demenz
- Verhütet Krebs
- Verlängert das Leben





Ampelkost

- Alle Lebensmittel (12 Gruppen) sind auf die Ampelfarben aufgeteilt.
- Grün: Sehr gut! Unbegrenzt bei Hunger
- Gelb: Ja, aber nicht zu viel!
- Rot: Halt, gar nicht!



Austauschtabelle

- Kalorienreiche Lebensmittel sind kalorienarmen Lebensmitteln gegenübergestellt.

- Beispiel:

Salami 30 g = 115 Kalorien

Gekochter Schinken 30 g = 40 Kalorien

- Bevorzugt sollen die kalorienarmen Lebensmittel verzehrt werden.



13 Regeln gegen Übergewicht, Teil 1

1. Kein Fasten, keine Diät
2. Nicht Verzicht, sondern Umstellung
3. Keine süßen Getränke
4. Durstlöscher Wasser
5. Keine Verbote
6. Kalorienbomben meiden
7. Keine Fertigkost



13 Regeln gegen Übergewicht, Teil 2

8. Gemeinsam einkaufen, gemeinsam kochen

9. Gemeinsam essen

10. Der Rülpsen zeigt den vollen Magen an!

11. Schriftlicher Vertrag

12. Bewegung steigern

13. Langzeitbehandlung



Zusammenfassung

- **Übergewicht**

ist eine echte Krankheit mit Suchtcharakter

- **Nötig sind**

- eine langwierige Behandlung
- eine lebenslange Achtsamkeit.

- **Liebgewonnene Gewohnheiten**

müssen geändert oder aufgegeben werden.

- **Die Erfolgsaussichten**

der Behandlung sind bei Beachtung der 13 Regeln gut!



Friedrich Schiller:

**„Der Pflichten schwerste zu erfüllen,
zu bändigen den eignen Willen.“**

