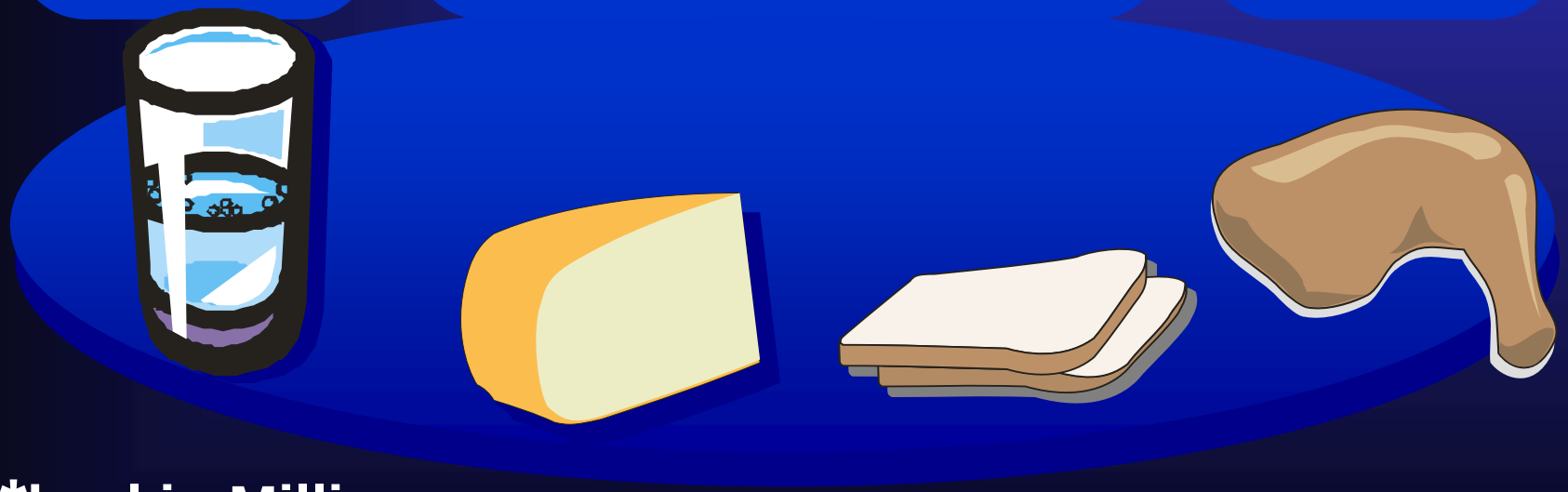
# Zeitgemässe Adipositas-Therapie in der Hausarztpraxis

Fritz Horber
Klinik Lindberg Winterthur

SGIM 2007

# Lebenslange Nahrungseinnahme

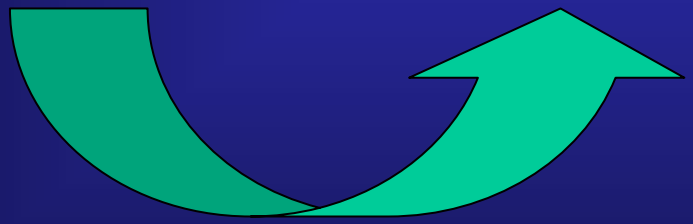
| Wasser | Fett | Kohlehydrate | Protein |
|---|---|---|---|
| 45,300 kg | 2300 kg | 8000 kg | 1900 kg |
| | 21 kcal* | 31 kcal* | 7 kcal* |



***kcal in Millionen**

# Gewichtsentwicklung in der westlichen Welt

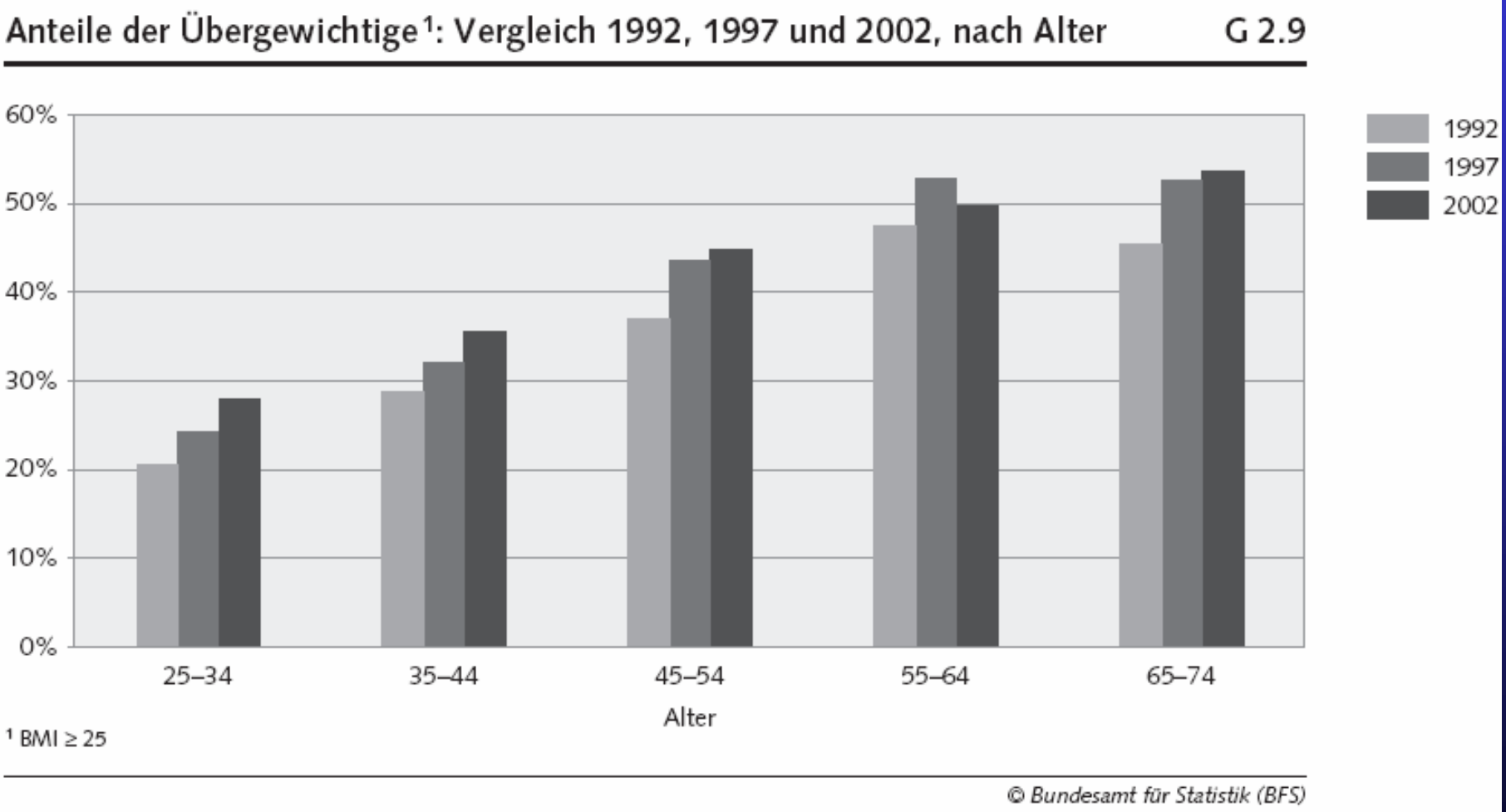
25 Jahre 55 Jahre



**+ 13.6 kg**
**+ 450/Jahr**
**+ 1.5 g/Tag**

Friedman RJ, Science 2003;299:856

# Zunahme von Übergewicht in der Schweiz 1992 -2002



# 25% der Uebergewichtigen haben FTO-Gen

Dina et al.
Nature Genetics

# FTO-Gen erhöht Risiko, übergewichtig zu werden

Dina et al.
Nature Genetics

# 50 kcal pro Tag

# =

# 20 kg nach 10 Jahren

**Rosenbaum M et al. *N Engl J Med*. 1997;337:396-408.**

# 50 kcal Nahrungsmittel

| gesund | ungesund |
| --- | --- |
| 1 kleiner Apfel frisch (100g) | 1 Stk. Mini Schinkengipfeli (20g) |
| ½ Becher Hüttenkäse nature (110g) | 5 Stk. Kambly Butterfly Güezi (11g) |
| 2 Scheiben Knäckebrot (16g) | 1/6 Small Portion Pommes frites Mc Do (19g) |
| 1 grosse Salatgurke frisch (400g) | 1/6 Stk. Cervelat (20g) |
| 1 kleiner Geschwellti (60g) | ¼ dünne Tranche geräucherter Speck (10g) |

# Vital Statistic – Waist Circumference

Diagnose und Therapie metaboles Syndrom, welches mit zunehmendem BMI zunimmt

**BMI über 40 >60%**

Blutdruck

Zuckerkrankheit

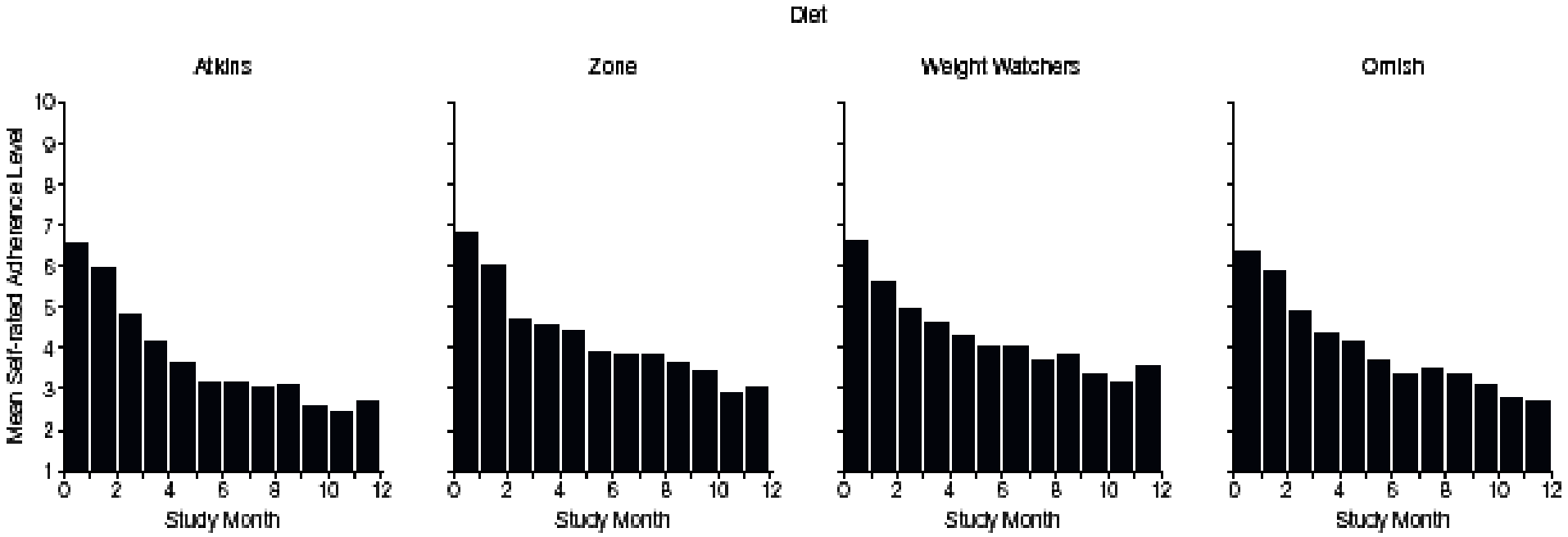
Blutfette

Bauchumfang

# Veränderung des Lebensstils

# Adhärenz Diät für 1 Jahr

**Figure 2.** Mean Self-reported Dietary Adherence Scores of All 4 Diet Groups, According to Study Month




Possible range of self-rated adherence level was from 1 (none) to 10 (perfect). Baseline values were carried forward in cases of missing data. Range of standard deviation for all 4 diet groups was from 1.9 to 3.5.

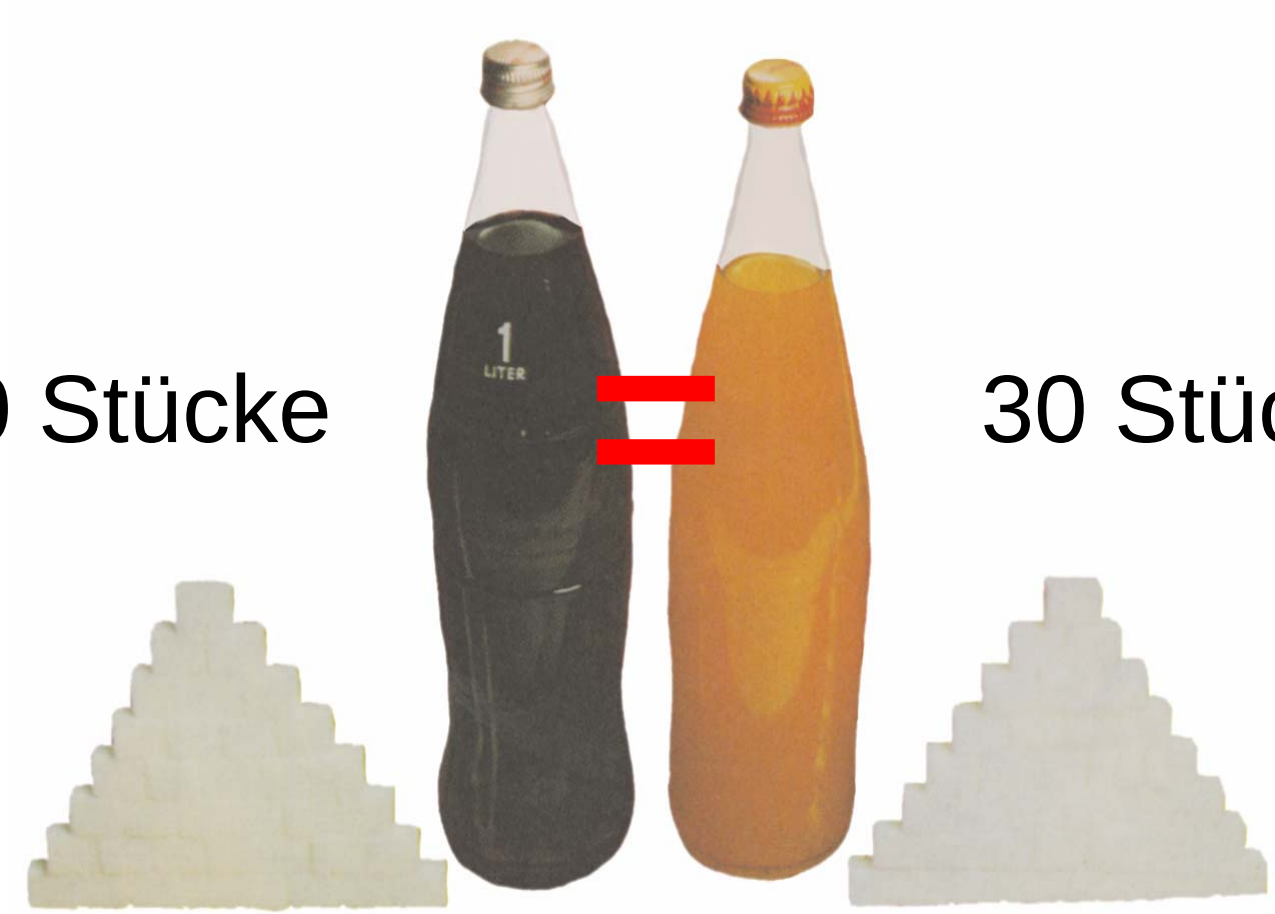
Dansinger et al. *JAMA. 2005;293:43-53*

# Ziele

1. Kalorien einsparen gegenüber bisherigem Ernährungsverhalten
2. Erkennen und Therapie von Essstörungen

Cola Orangensaft

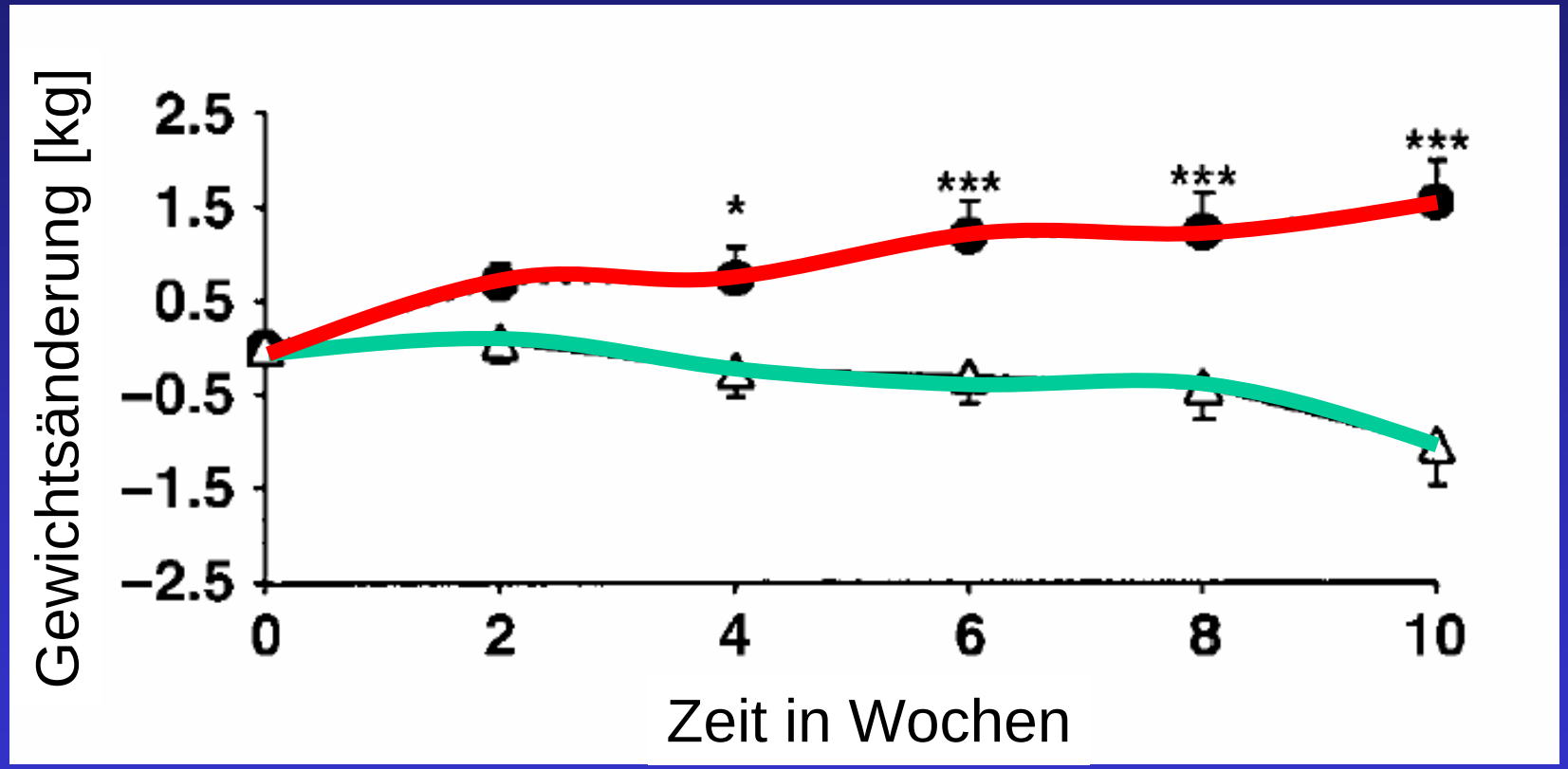
30 Stücke




30 Stücke

Gemäss „Schweizerische Vereinigung für Ernährung“

# Effekt von Getränken mit Zucker oder Zuckeraustauschstoffen (light) auf das Gewicht:




*p<0.05
**p<0.001
***p<0.0001

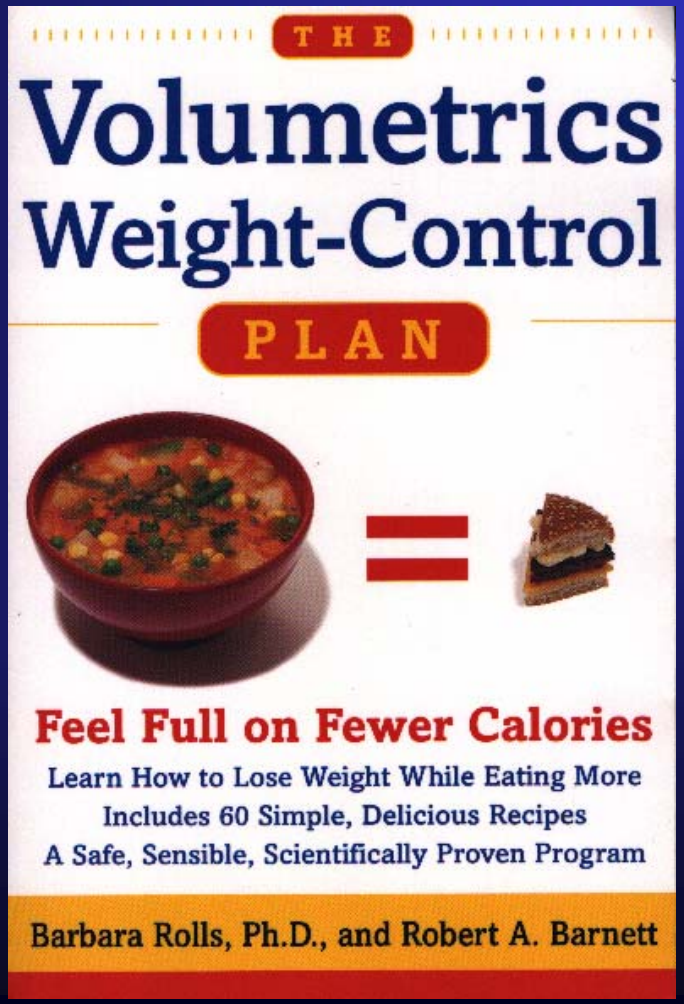
N=21, Zucker

N=20, Zuckeraustauschstoffe

Raben at al. Am J Clin Nutr 2002;76:721-9

# Senkung der Energiedichte

**Energiedichte <1**
**80 kcal/100g**




**Energiedichte >3**
**300 kcal/100g**

# Ziele

1. Kalorien einsparen gegenüber bisherigem Ernährungsverhalten
2. Erkennen und Therapie von Essstörungen

1
Quantität
2
Zeit
3
Kontroll-
verlust
«Essattacke»

Ziele

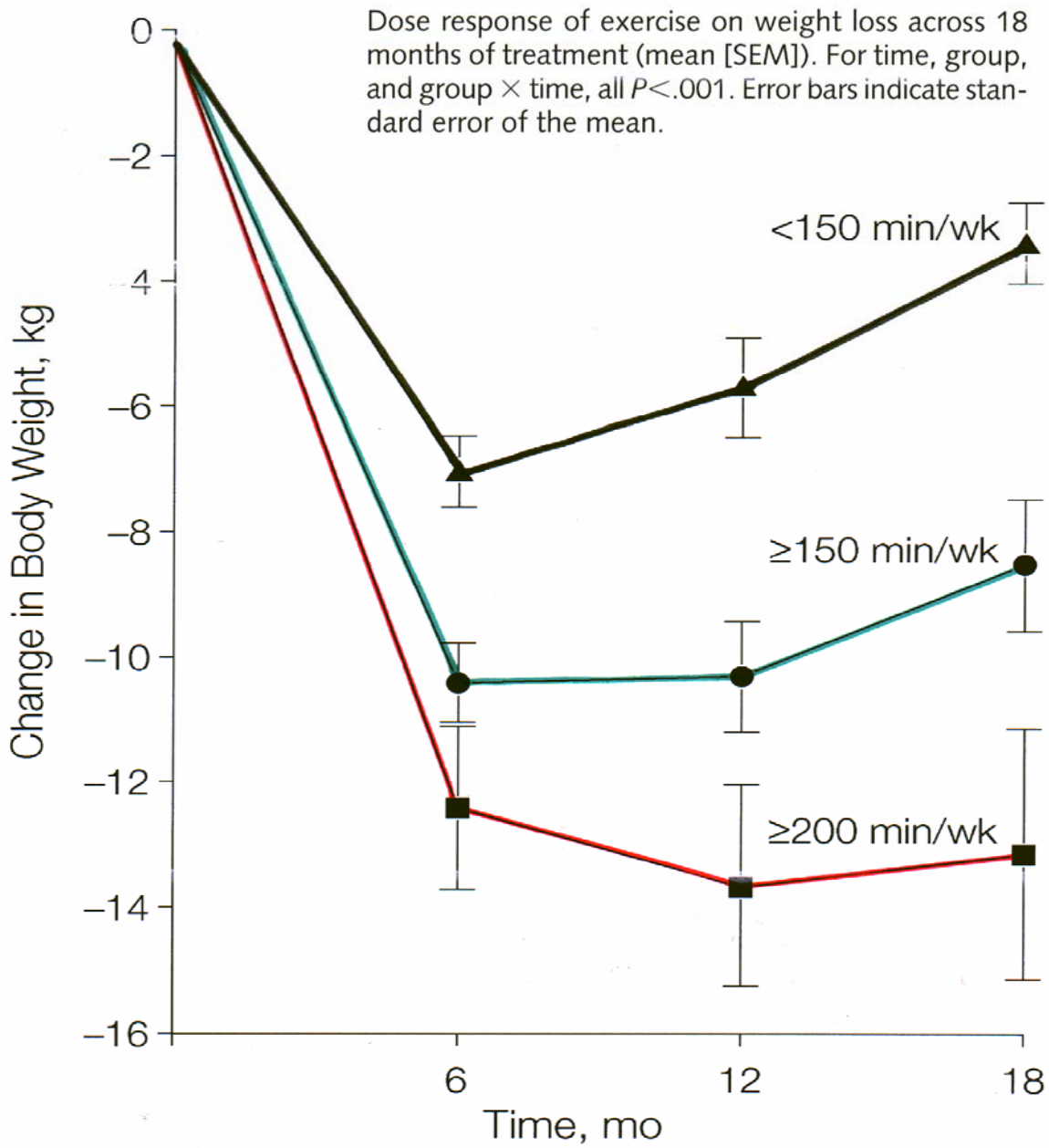
1. Kalorien einsparen gegenüber bisherigem Ernährungsverhalten
2. Erkennen und Therapie von Essstörungen
3. **Analyse der täglichen Bewegung**

# Pedometer

11’000 Schritte/Tag

stabilisieren das Gewicht

# Dose response of exercise on weight loss




Jakicic et al.
JAMA 1999;
282:1554-1560

# Ziele

1. Kalorien einsparen
2. Essstörungen
3. Analyse der täglichen Bewegung
4. **Aenderung anderer Faktoren des Lebensstils**

# Thermoneutrale Zone

# Thermoneutrale Zone

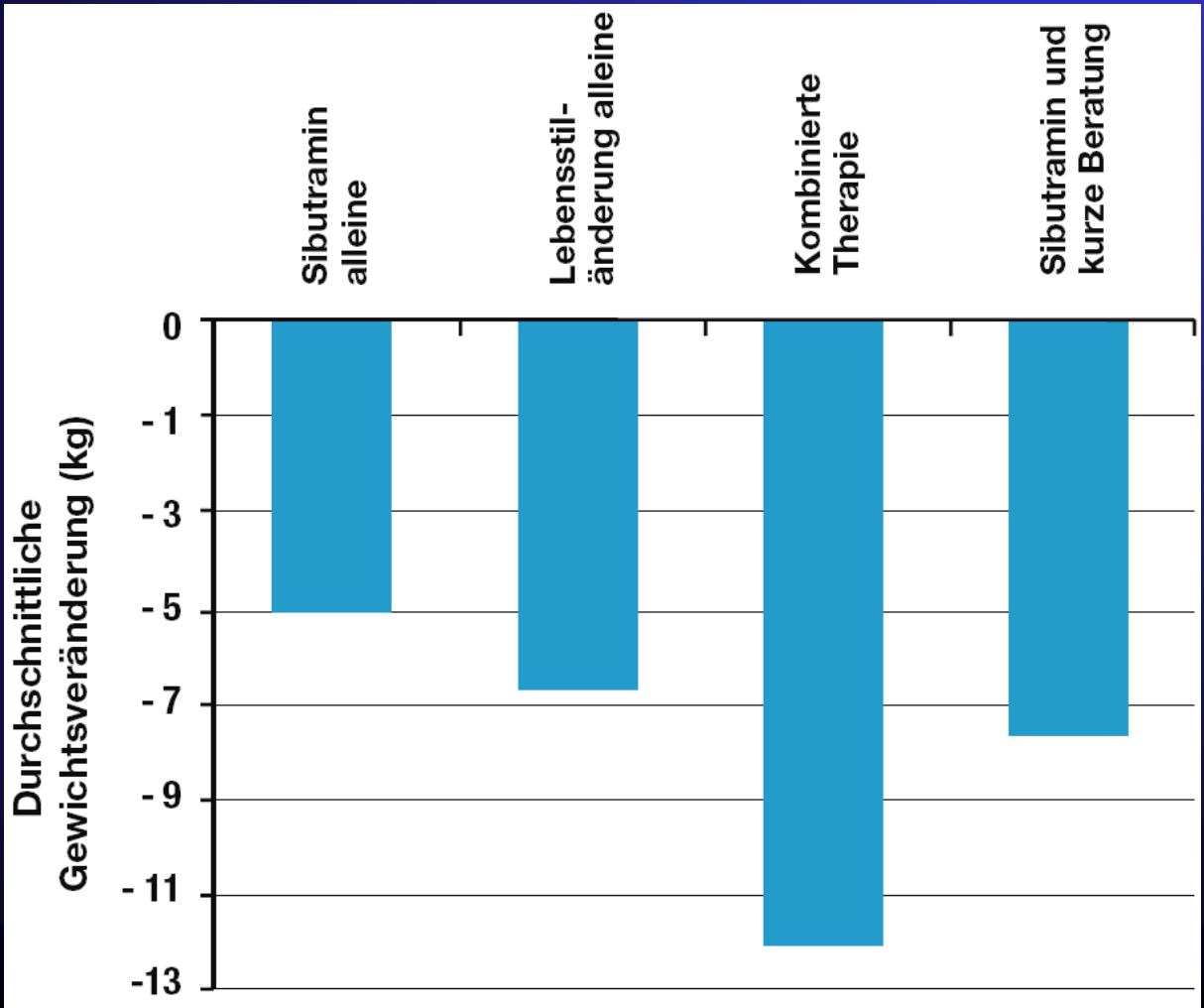
500 Watt

6000 Watt

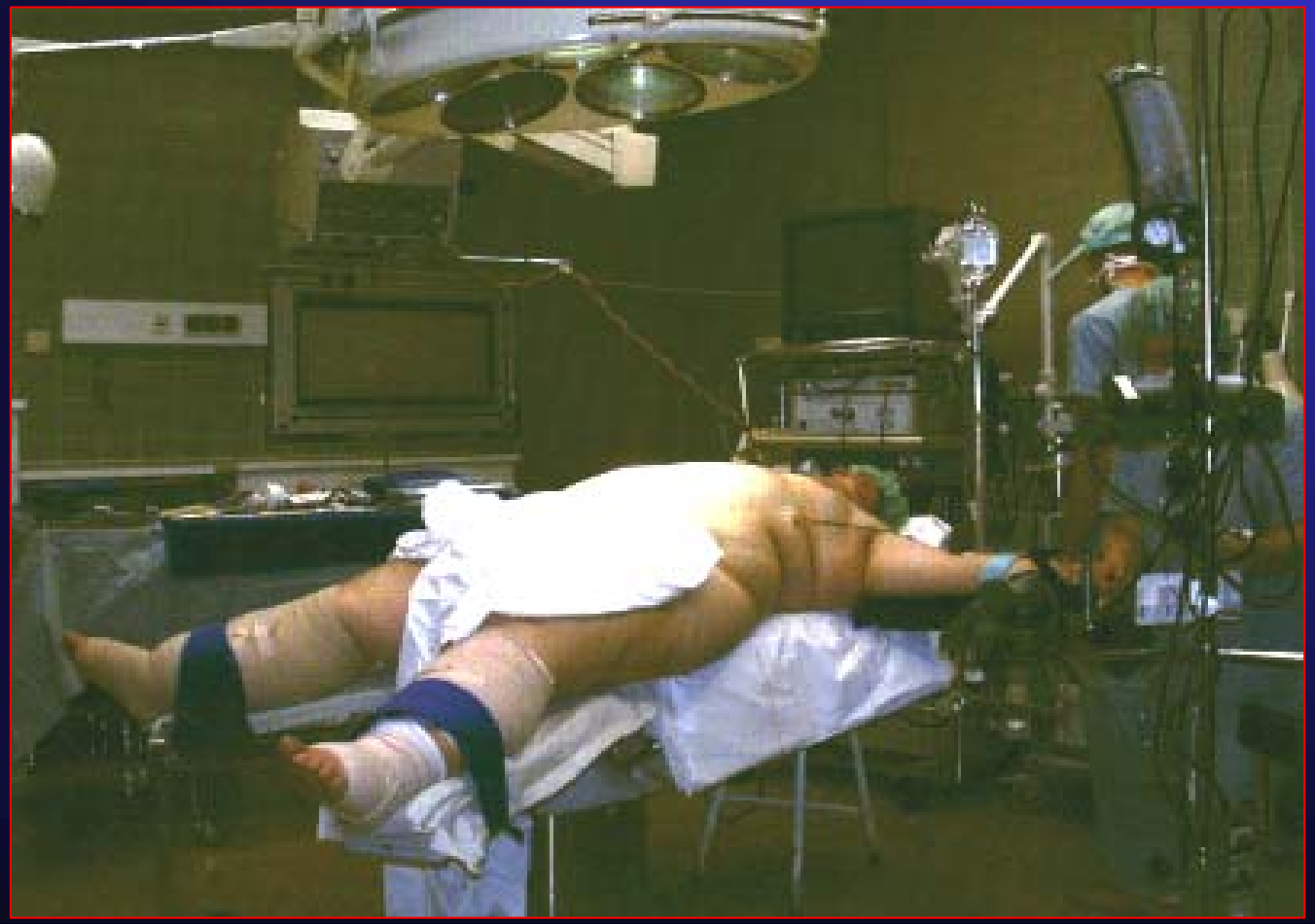
# Ziele

1. Kalorien einsparen
2. Essstörungen
3. Analyse der täglichen Bewegung
4. Aenderung anderer Faktoren des Lebensstils
5. **Hinzufügen von Medikamenten**

# Durchschnittlicher Gewichtsverlust (1 Jahr)



# Bariatrische Chirurgie



Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, wie Giraffen wohl aussehen würden, wenn sie statt in Afrika in Amerika leben würden?