

# **Adipositas-Netzwerk SAAR e.V.**



## **Newsletter Nr 1/2011**

**Liebe Mitglieder und Freunde des Adipositas-Netzwerkes SAAR e. V.,**

Die Sommerzeit aktiviert bei vielen Menschen den Wunsch nach Gewichtsreduktion, in den Medien werden zahlreiche Konzepte angepriesen, gleichzeitig unsere „ Diätgesellschaft“ kritisch hinterfragt. In dieser zunehmend sehr kontrovers geführten Debatte gilt es, die neueren wissenschaftlichen Erkenntnisse aus einem breiten Fachspektrum verschiedenster Disziplinen zusammenzubringen.

Neben aktuellen Terminen und Informationen widmet sich dieser Newsletter dem Thema des modifizierten Fastens durch Formuladiäten.

Wir möchten Ihnen mit einzelnen Beiträgen einen Einblick geben und werden nach Rücksprache mit den Anbietern auch Links schaffen, die Patienten eine Anbindung an die entsprechenden Zentren ermöglichen.

Auf unserer letzten Mitgliederversammlung kam als Anregung für die weitere Arbeit der Bedarf an Fortbildungen zur motivierenden Gesprächsführung bei adipösen Patienten und Familien mit betroffenen Kindern. Dazu wird am 31. August Herr Prof. Köllner einen Vortrag mit anschließendem Workshop anbieten, Näheres unter Termine.

Ich verbleibe mit den besten Grüßen

Ihre Angelika Thönnies

1. Vorsitzende Adipositas-Netzwerk SAAR e. V.

Adipositas Netzwerk SAAR e. V.

<http://www.adipositas-saarland.de>

**Adipositas-Netzwerk SAAR e.V.**



## Formuladiäten

**Definition:** Formula-Diäten sind nach einer ernährungsphysiologischen Formel komponierte stark hypokalorische Nahrungssubstrate auf der Basis von Milchprotein unter Zusatz von Mikronährstoffen.

Formula-Diäten entstanden aufgrund unbefriedigender Studienergebnisse herkömmlicher Diätkonzepte, die täglich erforderlichen Nahrungsbestandteile, Spurenelemente, Mineralstoffe und Vitamine werden bilanziert substituiert und in Form meist von shakes als meal-replacement eingenommen. Sie erfüllen die Forderung, rational nachvollziehbar, wissenschaftlich belegt und qualitätskontrolliert zu sein. Das Ziel nach erfolgreicher Gewichtsreduktion ist die Stabilisierung und weitere Verbesserung durch energiereduzierte Mischkost, körperliches Training und Life-Style-Verbesserung, wobei hierbei Verhaltenskomponenten wie günstiges Stressmanagement einfließen. Formuladiäten haben entsprechend der leitlinienorientierten Adipositas therapie ihre Berechtigung, sollten jedoch nicht unkritisch in Eigenregie sondern mit ärztlicher Begleitung angewandt werden.

Die Erfolge des zunächst stationären modifizierten Fastens führten zur Entwicklung ambulanter Therapieprogramme, von denen OPIFAST, BODYMED oder INSUMED einen breiten Bekanntheitsgrad genießen und auch im Saarland Patienten zur Verfügung stehen.

Einen differenzierten **Überblick zum Thema Formula-Diäten** in den Leitlinien, Qualitätskriterien und auch die Frage der Kostenübernahme gibt der Artikel von PD Dr. Thomas Ellrott / Göttingen ([http://www.optifast.de/NR/rdonlyres/03308331-84EF-4B4F-9F77-4048D04BCBBE/0/07\\_EuM0207\\_Ellrott.pdf](http://www.optifast.de/NR/rdonlyres/03308331-84EF-4B4F-9F77-4048D04BCBBE/0/07_EuM0207_Ellrott.pdf)). Mahlzeitenersatz mit Formula-Produkten und reine Formula-Diäten stellen heute etablierte leitlinienkonforme Strategien zur Therapie von Übergewicht mit Komorbiditäten und Adipositas dar. Diese diätetischen Strategien sind der alleinigen Fettreduktion und der kalorienreduzierten Mischkost im Initialerfolg sowohl bei der Gewichtsreduktion als auch bei der Verbesserung adipositasassoziierter Erkrankungen überlegen. Neue US-amerikanische Studien zeigen, dass auch adipöse Diabetiker gut von Mahlzeitenersatzstrategien profitieren. Risiken und Nebenwirkungen sind bei professionellem Einsatz gut kontrollierbar. Die vorliegenden Langzeitdaten zeigen einen Vorteil bei initialem Einsatz einer Formula-Diät. Die Anwendung von Formula-Produkten zum Mahlzeitenersatz kann darüber hinaus eine erfolgreiche Strategie sein, um nach einer Gewichtsabnahme den Erfolg über Jahre zu stabilisieren. Ob ein Mahlzeitenersatz-Regime auch zur Prävention von Adipositas geeignet ist, müssen weitere Untersuchungen bestätigen.

## **Stellungnahme der Deutschen Adipositas-Gesellschaft zum Thema Formuladiäten:**

Nachdem in den letzten Jahren zunehmend Daten vorliegen, dass durch den Einsatz von Formula-Diäten nicht nur kurzfristig bessere initiale Abnahmeerfolge erzielt werden können, sondern dass die Gewichtsverluste auch langfristig nach einer Formuladiät günstiger verlaufen, wurde in der aktuellen Fassung der Leitlinien die Formula-Diät als Stufe 3 (Mahlzeitenersatz) und 4 (Ausschließliche Ernährung durch Formula-Diät) der Ernährungstherapie im Rahmen des Basisprogramms der Adipositastherapie definiert.

Indikationen für eine Behandlung übergewichtiger/adipöser Menschen sind

- ein BMI  $\geq 30$  oder
- Übergewicht mit einem BMI zwischen 25 und 29,9 und gleichzeitiges Vorliegen
- übergewichtsbedingter Gesundheitsstörungen (z. B. Hypertonie, Typ 2 Diabetes) oder
- eines abdominalen Fettverteilungsmuster oder
- von Erkrankungen, die durch Übergewicht verschlimmert werden oder
- eines hohen psychosozialen Leidensdrucks

Ausführlicher hierzu siehe:

<http://www.adipositas-gesellschaft.de/fileadmin/PDF/daten/Stellungnahme-Formuladiaet.pdf>

**Bodymed-Ernährungskonzept:** Ambulante Adipositasprogramme gelten als erfolgreich, wenn ein Jahr nach Programmbeginn mindestens 50 % der Teilnehmer ihr Ausgangsgewicht um mindestens 5 % und 20 % der Teilnehmer um mindestens 10 % reduzieren (Hauner et al., Adipositas, 2000; 10: 5-8). Das ärztlich betreute Bodymed-Ernährungskonzept übertrifft diesen Anspruch deutlich. Im Rahmen der multizentrischen LEAN-Studie II hatten knapp 78 % der 665 Bodymed-Teilnehmer 1 Jahr nach Programmbeginn ihr Ursprungsgewicht um mindestens 5 % und 47 % um mindestens 10 % verringert. Die mittlere Gewichtsreduktion betrug dabei 10,7 %. Knapp 70 % der Gewichtsabnahme erfolgte über den Abbau von Körperfett. Und das unter weitestgehendem Erhalt der energieverbrauchenden Muskulatur. Das Bodymed-Ernährungskonzept bietet damit die idealen Voraussetzungen für eine dauerhafte Gewichtsabnahme.

Weitere Informationen zum Bodymed-Ernährungskonzept können unter:

<http://www.bodymed.com/index.php?id=31> abgerufen werden.

Gerne senden wir Ihnen auch postalisch ausführliche Informationen zu dem Bodymed-Ernährungskonzept sowie den Sonderdruck: „LEAN-Studie II: 1-Jahresergebnisse eines ambulanten, ärztlich betreuten Ernährungskonzepts“, Adipositas 2011; 5: 15-24. Fordern Sie die Unterlagen einfach an unter: [vertrieb@bodymed.de](mailto:vertrieb@bodymed.de) oder Tel.: 06849/600253.

## Neues aus der Wissenschaft

- **Diät: Positives Körperbild erleichtert das Abnehmen**

Gezielte psychologische Beratung hilft Übergewichtigen Das Verhältnis zum eigenen Körper ist ein Schlüssel für erfolgreiches Abnehmen. Das zeigt eine einjährige Diätstudie an 239 übergewichtigen Frauen. Probandinnen, die eine gezielte Beratung und Therapie zur Verbesserung ihres Körpergefühls erhielten, fiel es leichter, diszipliniert zu essen. Sie nahmen im Durchschnitt drei Mal mehr ab als Teilnehmerinnen, die nur eine Beratung zur gesunden, kalorienarmen Ernährung erhalten hatten.

Mehr dazu: <http://www.g-o.de/wissen-aktuell-13700-2011-07-19.html>

- **Das Kompetenznetz Adipositas**

Das Kompetenznetz Adipositas ist ein Zusammenschluss deutscher Experten, um Ursachen und Risikofaktoren im Bereich Adipositas zu erforschen und neue Therapien und Präventionsstrategien zu entwickeln. Ab einem BMI von 30 sprechen Mediziner von Fettleibigkeit, ab einem BMI von 40 von „morbider Adipositas“ (krankhafter Fettsucht). Da mit Adipositas viele Folgeerkrankungen verbunden sind, werden die Ausgaben dafür im deutschen Gesundheitswesen auf etwa 13 Milliarden Euro geschätzt. Um die Epidemie einzudämmen, benannte das Bundesforschungsministerium vor vier Jahren Adipositas und Diabetes als zentrale Themenfelder der Gesundheitsforschung und fördert seit 2008 für beide Bereiche die Kompetenznetze.

Mehr dazu: <http://kn-adipositas.de/knadipositas/default.aspx>

- **Schlank trotz fatter Chips**

Die Lebensmittelampel ist erneut in der EU gescheitert. Die Verbraucherverbände sind empört. Statt einer Kennzeichnung mit bunten Farben muss der Verbraucher nun selbst die Zahlenangaben zu den einzelnen Nährstoffen bewerten. Das erschwere eine gesunde Ernährung.

Mehr dazu: <http://www.dradio.de/dkultur/sendungen/mahlzeit/1500022/>

- **Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen vorbeugen**

Ein neues Fachheft der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) informiert über Qualitätskriterien für Angebote zur Prävention von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Gemeinsam mit einer interdisziplinären Arbeitsgruppe hat die BZgA die Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention entwickelt.

Mehr dazu: [http://www.bzga-kinderuebergewicht.de/adipo\\_mtp/](http://www.bzga-kinderuebergewicht.de/adipo_mtp/)

- **Magenbypass-Operationen verbessert Blutzuckerregulation**

Magenbypass-Operationen helfen nicht nur beim Abnehmen, sondern haben auch einen Effekt auf die Blutzuckerregulation. Viele Diabetiker benötigen nach einer solchen Operation keine oder nur noch sehr viel weniger Medikamente gegen ihre Zuckerkrankheit. Es ist nicht allein der Gewichtsverlust, der die positiven Folgen mit sich bringt. Der Effekt auf den Blutzuckerspiegel tritt häufig bereits wenige Tage nach dem Eingriff auf, zu einer Zeit also, zu der das Abnehmen noch gar nicht begonnen hat.

Mehr dazu: <http://www.wissenschaft.de/wissenschaft/news/313410.html>

- **Darmflora hat Einfluss auf Übergewicht**

Das Miteinander von Mikroben und Wirt im menschlichen Darm ist ein klassisches Beispiel für eine Symbiose: Der Mensch bietet den Mikroorganismen Kost und Logis, und die Bakterien revanchieren sich, indem sie bei der Verdauung und beim Schutz vor Krankheitserregern helfen. Je effizienter die Darmflora die Nährstoffe in Energie umwandelt, desto mehr davon steht dem Körper zur Verfügung – und desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass der Mensch Übergewicht entwickelt. Dieser Zusammenhang ist so eindeutig, dass sich das Vorhandensein bestimmter bakterieller Gene möglicherweise dazu verwenden lässt, ein erhöhtes Risiko für Übergewicht vorherzusagen.

Mehr dazu: <http://www.wissenschaft.de/wissenschaft/news/313388.html>

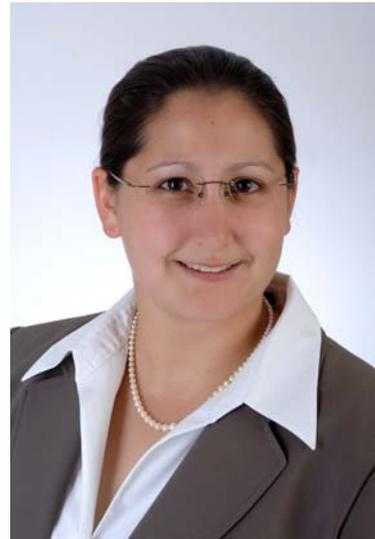
- **Lebenserwartung steigt trotz Adipositas**

Die Lebenserwartung der Menschen in Europa steigt weiter an, obwohl immer mehr Menschen an krankhaftem Übergewicht leiden. Das hat der britische Epidemiologe und Gesundheitsexperte David Leon bei einer Analyse der entsprechenden statistischen Daten aus verschiedenen Ländern herausgefunden. Dieses Ergebnis widerspreche der Befürchtung, der positive Trend der stetig steigenden Lebenserwartung könne in den Industrieländern durch Wohlstandskrankheiten wie Fettleibigkeit gestoppt werden. Ein weiteres Ergebnis der Studie: Im Gegensatz zu positiven Entwicklungen in Westeuropa und den USA sind die Trends in Zentral- und Osteuropa, Russland sowie anderen Teilen der ehemaligen Sowjetunion sehr unterschiedlich und insgesamt gesehen eher negativ.

Mehr dazu: <http://www.wissenschaft.de/wissenschaft/news/313190.html>

## Buchhinweise

Dr. Eva Gröne-Bentz absolvierte ein Magisterstudium der Sportwissenschaft und Bildungsökonomie und promovierte von 2006 bis 2011 an der Universität Koblenz-Landau, Campus Landau. Derzeit arbeitet sie als Lehrer an einer Berufsbildenden Schule für Hörgeschädigte und leitet die Bundesgeschäftsstelle des Deutschen Sportlehrerverbandes. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Übergewicht und Adipositas, Sportförderunterricht und Gesundheitsmanagement.



Eva Gröne-Bentz (2008): Sport für übergewichtige Kinder. Motivierung zu körperlicher Aktivität. Saarbrücken: Vdm Verlag Dr. Müller (Preis 59 Euro)

Die Anzahl der an Übergewicht und Adipositas erkrankten Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen nimmt stetig zu. Der Sport hat einen großen motivationalen Vorteil, vor allem für Kinder und Jugendliche. Im Rahmen einer Arbeitsgemeinschaft an zwei beteiligten Schulen wurden 40 Grundschulern verschiedene Sportarten vorgestellt. Um den Kindern Freude an körperlicher Bewegung zu vermitteln konnten diese ohne Leistungsdruck verschiedene Sportarten ausprobieren, ganz nach den individuellen Fertigkeiten und Fähigkeiten. Ziel war, die Schüler zu einer dauerhaftensportlichen Aktivität zu motivieren und ihnen die Freude an Bewegung zu vermitteln. Das Buch richtet sich an Sportlehrer, Sportstudenten, Übungsleiter und Menschen, die gerne mit Kindern arbeiten.

Eva Gröne-Bentz (2011). Übergewichtige und adipöse Kinder im Setting Gesundheitsförderung in der Schule. Hamburg: Feldhaus. (Preis: 22,50 EUR)

Die vorliegende Studie beschäftigt sich mit den Effekten einer zusätzlichen Sportstunde pro Woche, ausschließlich für übergewichtige und adipöse Kinder, auf deren motorische Leistungsfähigkeit. Mithilfe einer Intervention konnte nachgewiesen werden, dass Sportförderunterricht in schwächenhomogenen Gruppen für Kinder mit erhöhtem Körpergewicht effektiver ist, als in einem schwächenheterogenen Sportförderunterricht. Eine Analyse der aktuellen Situation des Sportförderunterrichts in Rheinland-Pfalz in Bezug auf die Teilnehmerauswahl zeigte, dass auf den Einsatz standardisierter und objektiver Messverfahren in der Regel verzichtet wird – zugunsten subjektiver Einschätzungen.

## Neue Mitglieder

Wir begrüßen herzlich im Adipositas-Netzwerk als neue Mitglieder:

Herrn Dr. med. B. Menges  
Chefarzt der Inneren Abteilung  
Caritas-Krankenhauses Dillingen  
Tel. 06831/708-121

Frau Annemarie Zöhler  
Psychologische Beratung / Coaching  
Wadern  
Tel. 06871 - 9237580  
[a.zoehler@t-online.de](mailto:a.zoehler@t-online.de)

## Termine

- Mittwoch, den 31. August 2011 um 17.00 Uhr im CJD Homburg/Saar: Vortrag von Herrn Prof. Köllner zum Thema **Motivierende Gesprächsführung mit adipösen Patienten**,  
Anschließend: **Gründung des Qualitätszirkels Adipositastherapie**
- Donnerstag, den 22. September um 19.00 Uhr im CJD Homburg/Saar: Vortrag Frau Dr. Thönnies zum Thema **“Ambulante Adipositastherapie für Kinder und Jugendliche: leitliniengerecht und zielführend“**
- 6. - 8. Oktober 2011: 27. Jahrestagung der Adipositas-Gesellschaft e. V. in Bochum.  
Thema: **Adipositas in der ersten Lebenshälfte** [www.adipositas2011.de](http://www.adipositas2011.de)
- Samstag, 12. November 2011: **Fachtagung zum Thema prä- und perinatale Prävention der Adipositas** in Zusammenarbeit mit dem Klinikum für Kinder- und Jugendmedizin Saarbrücken / Winterberg

## Impressum

Für die Inhalte verantwortlich im Sinne des Mediendienste-Staatsvertrages ist:

Univ.-Prof. Dr. Georg Wydra  
In der Klaus 22  
66606 St. Wendel  
Tel: 06856-305  
E-Mail: [g.wydra@mx.uni-saarland.de](mailto:g.wydra@mx.uni-saarland.de)