

# Adipositas individuell und typgerecht



Alle Menschen sind unterschiedlich, kein genetischer Fingerprint gleicht dem anderen und das trifft auch für alle Übergewichtigen und Adipösen zu. Die Vielzahl unterschiedlicher Diätprogramme – und davon gibt es Unzählige – geht davon aus, die richtige Ernährung zu kennen und vernachlässigen die Erfahrung vieler Patienten, dass eine bestimmte Diät bei einem Individuum funktioniert und bei einem anderen Übergewichtigen völlig versagt. Schuldzuweisungen erfolgen dann immer an die Adresse des Übergewichtigen, der die Diät nicht richtig oder nicht konsequent genug durchgeführt haben soll. Diese Dauerfrustration darf den Betroffenen nicht länger zugemutet werden.

So wird eine kohlenhydratreiche Kost als non-plus-ultra zum raschen Abnehmen ebenso deklariert wie die Vermeidung von Kohlenhydraten mit vorwiegender Zufuhr von Proteinen. Jede Diät mit einschneidender Veränderung der Nahrungsgewohnheiten kann aber nur funktionieren, wenn die Zufuhr der Nahrungsenergie und der Energieverbrauch der Muskulatur in einem vernünftigen Gleichgewicht stehen.

Betrachtet man sich alle Faktoren, die als Ursache des Übergewichts angeschuldigt werden, findet man neben der hochkalorischen Fehlernährung und dem chronischen Bewegungsmangel noch diverse andere Gründe: Grundumsatz, Schlafmangel, Hormonschwankungen, Lebensalter, Stress im Beruf oder im familiären Umfeld sowie die genetische Ausstattung und Schilddrüsenfunktionsstörungen sollen das Risiko des Übergewichts und der Adipositas triggern. Es stellt sich die Frage, wo die Ernährungswissenschaftler und DiätberaterInnen genau hinschauen müssen, um auf individueller und direkter Ebene die Ursache für Übergewicht bei dem einzelnen Patienten aufzudecken.

In erster Linie ist es auch eine Aufgabe, den Stoffwechsel, die Hormonabweichungen oder die genetische Ausstattung des individuellen Patienten zu erfassen und in den Zusammenhang mit dem Übergewicht zu setzen. Auch sollten die nahezu immer vorhandenen Entzündungsparameter erfasst werden, die Ausdruck des oxidativen Stress am Endothel der Gefäße sind. Die innere Auskleidung der Gefäße durch das Endothel wird durch oxidativen Stress erheblich geschädigt, es kommt zu atherosklerotischen Ablagerungen und die Dehnbarkeit des Gefäßes auf unterschiedliche Blutdrucksituationen geht verloren. Damit steigt mit dem bereits vorhandenen oxidativen Stress auch noch der Blutdruck an, und erst wenn durch sogenannte Radikalfänger wie Mikronährstoffe und Vitamine der Stress am Endothel reduziert wird, können die Reparaturzellen aus dem Knochenmark auf den Plan treten und die Schäden am Endothel beseitigen.

Es ist vor dem Hintergrund dieser Pathophysiologie eine sinnvolle Maßnahme, durch Medikamente den Blutdruck zu senken, den Diabetes zu kontrollieren und auch das Gewicht zu reduzieren. Gemeinsam mit gesunder Ernährung und ausreichender Versorgung mit Mikronährstoffen und Vitaminen werden viele freie Radikale von der Gefäßwand aufgefangen und entfernt, so dass die Progenitorzellen (Reparaturzellen aus dem Knochenmark) ihr gutes Werk vollbringen können.

Laborbestimmungen der Blutwerte, invasive oder nicht-invasive Stoffwechselanalysen geben wertvolle Hinweise, welche physiologischen Parameter oder Gen-Veränderungen sich negativ auswirken und ein erfolgreiches Abnehmen verhindern.

Mit jeder größeren Gewichtsreduktion verändern sich viele Stoffwechselfparameter wieder, die mit einer erneuten Analyse festgestellt werden sollte. Nur so gelingt es, eine auf den individuellen übergewichtigen oder adipösen Menschen ausgerichtete Therapie zu etablieren, die der physiologischen Identität des Einzelnen entspricht und diese wieder ins Gleichgewicht bringt.

Wenn jeder Stoffwechsel und viele Hormone unterschiedlich auf diverse Nahrungsmittel reagieren, gilt es herauszufinden, wodurch das System aus dem Gleichgewicht geraten ist und gezielt dort einzugreifen, um die gesamte Körperbilanz wieder zu harmonisieren.

Weitere Informationen erhalten Sie auch bei der

Adipositas Stiftung Deutschland

Friedensallee 30

D-63263 Neu-Isenburg

<http://www.adipositas-stiftung.org/>