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

- 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!



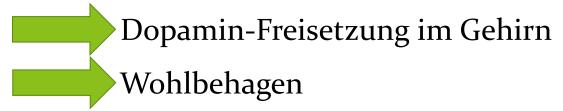
Bewegungshormone

- 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



- = 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(Name des Bewohners)	geb
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 Rülpser 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!



zu bändigen den eignen Willen."

