

23.05.2008 – 10:20 Uhr

Übergewicht: Jedes Kilo (weniger) zählt - Gewichtsreduktion bringt messbare Vorteile

Lausanne (ots) -

76. Jahresversammlung der Schweizerischen Gesellschaft für Innere Medizin (SGIM), 21. bis 23. Mai 2008, Kongresszentrum Beaulieu, Lausanne.

Auch wer sich täglich nur 50 Kilokalorien mehr einverleibt, als er verbrennt, nimmt zu: in 20 Jahren sind es über 10 Kilogramm. Dabei sind 50 Kilokalorien gerade mal ein halber Riegel Schokolade. "Weil Übergewicht mit einem deutlich erhöhten Risiko für Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs einhergeht, wirkt sich bei Abnehmwilligen jedes verlorene Kilo positiv auf die Gesundheit und die Lebensqualität aus", sagte PD Dr. Fritz Horber an der 76. Jahresversammlung der Schweizer Internisten in Lausanne, die in diesem Jahr unter dem Motto "Medizin und Gesellschaft" steht (www.congress-info.ch/sgim2008).

Eine neue Studie habe gezeigt, dass bei stark übergewichtigen oder fettleibigen Personen eine Gewichtsreduktion um 40% das Risiko, an koronarer Herzkrankheit oder bestimmten Krebsarten zu sterben, um 56 bzw. 60% senke. Folgen von Übergewicht wie beginnender Diabetes, Fettstoffwechselstörungen oder Bluthochdruck - diese Kombination von Störungen wird oft als Metabolisches Syndrom bezeichnet - können nach einer solch drastischen Gewichtsabnahme ganz verschwinden. Um das Körpergewicht im Griff zu halten bzw. zu reduzieren, sollten täglich rund 500 Kilokalorien eingespart bzw. durch weniger energiedichte Nahrung ersetzt werden, empfiehlt der Experte. Vor allem sollte auf die Zufuhr von Kalorien in flüssiger Form, allen voran auf Softdrinks und Säfte, verzichtet werden. Bei Menschen mit ausgeprägter Fettsucht (Adipositas) wird dagegen eine dauerhafte Gewichtsreduktion nur durch eine begleitende medikamentöse Therapie, den Einsatz eines Magenbandes oder -bypasses, oder durch chirurgische Eingriffe am Fettgewebe erzielt, wie sie das Team von Dr. Horber an der Lindberg Klinik in Winterthur durchführt. An der Entstehung der Adipositas sind laut Horber verschiedene Gene beteiligt, die den Abbau von Fettzellen hemmen. Genetische Faktoren bilden allerdings nur eine Voraussetzung für Übergewicht; den Auslöser bilden äussere Faktoren wie das Essverhalten und ein durch Bewegungsmangel gekennzeichnete Lebensstil.

Die Jahresversammlung der SGIM und ihrer Gastgesellschaften ist mit rund 3500 Teilnehmern der grösste Schweizer Ärztekongress. Weitere Informationen über die Schweizerische Gesellschaft für Innere Medizin (SGIM) finden Sie im Internet unter www.sgim.ch.

Kontakt:

Pressestelle der SGIM Jahresversammlung
Dr. Winfried Suske
Dr. Schlegel Healthworld AG, Steinhausen
Tel.: +41/41/748'76'29
E-Mail: w.suske@schlegelhealth.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100012509/100562240> abgerufen werden.