

Mit den Jahren durch dick und dünn

Autor(en): **Treviranus, Gottfried**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **75 (1997)**

Heft 12

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-725495>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Mit den Jahren durch dick und dünn

Von Dr. med. Gottfried Treviranus

Übergewicht und Fettsucht werden immer häufiger und früher zum Problem: bei den Frauen eher um die Hüften, bei den Männern eher in Form der riskanten Stammfettsucht am Bauch, die durch Alkohol und Tabak gefördert wird. Auch vorübergehende Erfolge vernünftiger Diäten lohnen sich für jüngere Senioren. Das muskelverzehrende Fasten hingegen ist für Betagte besonders schädlich, zumal sie durch Appetitlosigkeit eher zu Abmagerung neigen.

Alle Jahre wieder kommen in die meisten Haushalte zusätzliche Teller voller Lebkuchen und Gützi auf den Tisch. Weihnachten und Silvester bilden die kulinarischen und alkoholischen Höhepunkte des Jahres. Sie hinterlassen auch in Gestalt überflüssiger Fettpolster ihre Spuren: Der Körper nimmt mehr Energie auf, als er benötigt. Spätestens ab 20%, bei Senioren eher ab 30% Übergewicht, wird dies zu einem Problem, das auf Medizinerlatein «Adipositas», Fettsucht, heisst und einem den Appetit verderben kann – zuviel Fett macht nämlich krank. Allerdings stimmt dies, je älter man wird, immer weniger, und es gibt viele Situationen im Alter, wo Energievorräte nützlich sind.

In den USA ist unter den weissen Senioren fast jeder zweite übergewichtig und jeder siebte «adipös»; auch jede dritte Seniorin ist übergewichtig und jede fünfte adipös. In der Schweiz sind ein Viertel der Erwachsenen – doppelt so viele wie in Holland – übergewichtig, genauer genommen 22% der Frauen und 39% der Männer, und 10% sind

adipös. Es leiden hier also nicht wenige jüngere Senioren an krankmachendem Übergewicht. Alle Folgen des Übergewichts kosten die Schweizer pro Kopf und Jahr 300 Franken.

Die Fett-Falle

Pro Gramm Fett nimmt man 9 Kilokalorien zu sich, durch Kohlenhydrate oder Eiweiss nur die Hälfte. Zur Fettleibigkeit kommt es nicht so sehr durch die gerne angeschuldete mangelnde Selbstbeherrschung als vielmehr durch überflussbedingte Störungen in den Steuerungsmechanismen der Nahrungsaufnahme. Zusätzlich löst bei Übergewichtigen eine Schmalkost paradoxerweise ein Energiesparen aus: Während und nach Übungen (wozu auch das Stricken gehören kann) kühlt der Körper rascher wieder ab als normal. Daher ist ein Bewegungsprogramm für Übergewichtige weniger für das Abnehmen, sondern vor allem gegen das Wiedezunehmen wichtig. Fettleibige hören aber auch weniger auf innere und mehr auf äussere Signale (etwa eines Werbespots) und übernehmen zudem oft die Vorurteile gegen «Dicke», weshalb eine psychologische Hilfe bei der Änderung des Essverhaltens sehr wichtig ist. In den USA macht jeder vierte Diätversuche, oft auch mit Pillen, Süsspöchen und Therapien. Für diesen riesigen Markt wird emsig nach geeigneten Langzeitmedikamenten gesucht, bislang mit bescheidenem Erfolg.

Gefährliche Gummireifen

Die Stammfettsucht (und auch der «Bierbauch») bringt schon bei geringer Ausprägung Störungen des Herzmuskels, eine erhöhte Sterblichkeit durch Herz-Gefässerkrankungen, Diabetes und Brustkrebs mit sich, und zwar unabhängig vom Ausmass des Übergewichts. Man erkennt diese Stoffwechselstörung am «Gummireifen» oder an einer Taille, die bei Frauen weniger als 15% und bei Männern weniger als 5% kleiner als der Hüftumfang ist. Billige, zu fette Nahrung, Alkohol, Tabak und kurze depressive Verstimmungen und

Stress fördern diese Stammfettsucht. Übrigens werden Dicke zwar in Ausbildung und Beruf häufig diskriminiert, sie sind aber dennoch nicht häufiger depressiv. Während ein leichtes Übergewicht mitunter Ausdruck von «Kummerspeck» ist, sind Fettsüchtige, wenn sie nicht unter der «Bulimie» genannten echten Esssucht leiden oder dickmachende Neuroleptika einnehmen müssen, nicht primär aus seelischen Gründen dick.

Ein Leben mit dem BMI

Der «Body-Mass-Index», kurz BMI, ist das Mass für die Fettsucht. Das Körpergewicht wird zu seiner Berechnung erst einmal und dann noch einmal durch die Körpergrösse geteilt. Als 94 Kilo schwerer, 1,72 m grosser Mann erhält man somit erst den Wert 54,7 und dann den BMI von 32, was einer «Adipositas» entspricht. Herz-, Lungen- oder Leberkranke können aber leicht einige Kilo Wasser einlagern. Man muss sich daher mehrmals abends und morgens wiegen und den niedrigsten Wert als Körpergewicht, die Differenz hingegen als Wasser betrachten. Ab einem BMI von 25 spricht man von mässigem, ab 28 von starkem Übergewicht, ab 30 von einer Fettsucht, ab BMI 40 von extremer Fettsucht. Im Verlauf des Lebens nimmt der BMI in der Regel zu und erst zuletzt auf durchschnittlich 25 wieder ab. Die oft selber übergewichtigen Eltern oder auch Grosseltern dicker Kinder ersparen ihren Sprösslingen ernste Folgen, wenn sie ihnen beim Einhalten der Devise «Weniger Fett essen, mehr bewegen!» helfen. Jedes vierte Kind, das dick in die Schule kommt, bleibt es fürs Le-

Tips zur Ernährung

Eine Broschüre mit Ernährungstips mit dem Titel «Gesundheit – ein Geschenk fürs Alter» ist erhältlich bei Pro Senectute Schweiz, Abteilung Information, Postfach, 8027 Zürich. Als Unkostenbeitrag bitte 2 Franken in Briefmarken beilegen.

ben. Die frühen Erwachsenenjahre sind oft der Abschnitt, in dem das Gewicht davonläuft, um die 55 kommen noch einige Kilo dazu. In den reichen Ländern haben die Übergewichtigen während der 80er Jahre um ein ganzes Drittel zugenommen.

Vor dem 55. Lebensjahr wird das jährliche Sterberisiko durch Fettleibigkeit verdoppelt. Krebserkrankungen an Dickdarm, Brust, Gebärmutter und Prostata und vor allem Diabetes mellitus sowie Herz- und Gefässerkrankungen sind mehrfach häufiger. Nächtliche Erstickungsanfälle, Gicht, Arthrose, Venenleiden und Gallensteine sind weitere Folgen. Nicht nur das: Vernünftige Versuche, das Gewicht zu reduzieren, gehen mit einer erstaunlichen Verbesserung der Gesundheit einher, hingegen sind schon wenige Kilo mehr nachweislich schlecht. Unter den älteren Senioren sind aber viele eher untergewichtig und hierdurch gefährdet, obwohl Senioren mit 1800 Kilokalorien ein Drittel weniger Nahrung benötigen als vorher.

Kein Patentrezept für Senioren

In letzter Zeit wurde in der Tat mehrfach gezeigt, dass «Übergewicht» bei jungen Senioren ohne gewichtsabhängige Krankheiten zwischen 55 und 74 ganz anders bewertet werden muss als bisher. Während der neun Jahre einer Studie etwa machte unter den gesunden Frauen Übergewicht gar nichts aus. Einzig bei den wirklich fettsüchtigen Männern war die Sterblichkeit um ein Sechstel erhöht. Gesunde Magere scheinen am längsten zu leben. Die wirklich Mageren hingegen hatten schlechte Karten. Im Fall einer schweren Erkrankung oder Appetitproblemen im hohen Alter ist eine kleine Reserve viel wert. Gerade bei Krankheit oder im Spital droht eine unbehandelte Unterernährung schlimme Folgen zu haben. Ein Viertel deutscher Patienten über 75 sind bei Spitalaufnahme unterernährt,

ein weiteres Viertel sind mangelernährt.

Ein wenig Übergewicht hat auch sonst durchaus Vorteile, so wird etwa die Osteoporose gehemmt, und dies vor allem, wenn es regelmässige zügige Spaziergänge nicht gefährdet. Noch besser sind dreimal 30 Minuten oder sogar fünfmal 60 Minuten «schweisstreibender Bewegung» pro Woche, wodurch 1000 oder sogar 2000 Kilokalorien auf der Strecke bleiben. Trainierte Dicke leben übrigens länger als untrainierte Normalgewichtige. Weniger Cholesterin zu essen, kann schliesslich



Auch ein Dessertbuffet kann gesundheitsbewusst gestaltet werden.

Foto: Susanne Richard

auch gesunden Senioren empfohlen werden, weil mit moderner cholesterinärmerer Kost Herzkrankheiten auch bei ihnen stark abnehmen.

Keine Experimente!

Eine Diätberatung ist dringend zu empfehlen, sobald mehr als drei bis vier Kilo abgehungert werden sollen. Die «Nulldiät» oder Aussenseiterdiäten sind in der Regel besonders für alte Menschen unnötig und schädlich. Eine zu rasche Gewichtsabnahme im Alter kann dem Leben durch Herzrhythmusstörungen direkt ein Ende bereiten. Junge Senioren müssen sich fragen, ob sie völlig gesund sind; wenn ja, sollten sie nur ab einem BMI von 30 deutlich weniger essen, als sie möchten. Wichtiger ist es, den fettbildenden und den

Fettabbau verhindernden Alkohol zu meiden. Wer eine durch Übergewicht verschlimmerte Krankheit hat, muss strenger sein. Wer hingegen an einer schon jetzt oder in absehbarer Zeit auszehrenden Krankheit leidet, sollte froh über jede Reserve sein und vielleicht sogar mehr essen. Je älter man wird, desto genauer müssen Diättempfehlungen auf den Einzelnen zugeschnitten und laufend überwacht werden.

Ältere leicht Übergewichtige sollten daher in der Regel nur eine 1200- bis 1500-Kalorien-Diät durchführen und nur dann, wenn der BMI über 27 liegt und hierdurch wegen einer Herz-Kreislauf-Krankheit oder einem Diabetes besondere Vorteile zu erwarten sind. Nicht wenige Diabetiker werden durch Diäten gequält, die das Insulinspritzen meist nur um zwei Jahre verzögern können; essen sie dabei zuwenig Kohlenhydrate, so verschlechtert sich ihr Zucker sogar. Eine «Adipositas», also Fettleibigkeit, darf in der Regel nur mit einer ebenfalls unschädlichen Mischkostdiät von 800 bis 1200 Kalorien, 2 bis 3 Litern Flüssigkeit und

mindestens fünf Mahlzeiten pro Tag behandelt werden, die durch täglichen Alterssport ergänzt wird. Das maximal drei Monate verschriebene «modifizierte Fasten» unter enger ärztlicher Aufsicht oder sogar die operative, verstellbare Einengung des Mageneingangs über eine Bauchspiegelung bleiben sehr wenigen Extremfettsüchtigen über 65 vorbehalten.

Zur Weihnachtszeit sei schliesslich daran erinnert: Auf der Welt sind über 800 Millionen Menschen unterernährt und 3 Milliarden mangelernährt – obwohl wir schon heute eine grössere Weltbevölkerung ernähren könnten ...