

## OÖG-Gesundheitsquiz Juli 2020

### Rund und gesund

Testen Sie Ihr Wissen zum Themenbereich „Übergewicht, Figur und Body-Mass-Index“ und erhalten Sie weiterführende Informationen.

#### Frage 1: Sind dünnere Menschen automatisch gesünder als dickere?

Antwort 1: Nein, ausschlaggebend ist, ob ein Mensch „stoffwechselgesund“ oder „stoffwechselkrank“ ist.

Antwort 2: Nein, dünnere Menschen haben weniger Reserven und damit ein schwächeres Immunsystem.

Antwort 3: Ja, je weniger Pfunde, desto höher ist eine gesunde Lebenserwartung.

Richtige Antwort:

Die Gesundheit eines Menschen hängt in erster Linie davon ab, ob er einen gesunden oder einen kranken Stoffwechsel hat, was nicht zwingend mit dem Gewicht zu tun haben muss. So können auch schlanke Menschen z. B. an Diabetes Typ 2, an Gicht oder etwa einer Schilddrüsenfunktionsstörung erkranken.

#### Frage 2: Ist der Body-Mass-Index (BMI) das Maß aller Dinge?

Antwort 1: Ja, denn der BMI gibt ganz klar Auskunft darüber, ob ein Mensch zu dick oder zu dünn und damit gesundheitlich gefährdet ist.

Antwort 2: Nein, der BMI ist eine Erfindung, um Diäten besser vermarkten zu können.

Antwort 3: Nein. Der BMI dient einer ersten groben Orientierung, wenn es um die Einschätzung von Über-, Unter- oder Normalgewicht geht.

Richtige Antwort:

Der BMI = Körpergewicht dividiert durch (Körpergröße in m)<sup>2</sup> ist hilfreich, um eine erste grobe Einschätzung zum Gewicht zu treffen. Viel wichtiger ist das Verhältnis zwischen Fett und Muskulatur im Körper. Ein BMI von über 30 spricht jedoch eindeutig für eine krankhafte Fettleibigkeit (Adipositas).

### **Frage 3: Ist ein bisschen rund gesund?**

**Antwort 1: Das kommt darauf an, „wo“ der Mensch rund ist.**

Antwort 2: Nein, jedes Gramm zu viel ist ein Risiko für die Gesundheit.

Antwort 3: Ja, denn durch „Polster“ ist man besser gewappnet, falls man schwer krank wird.

Richtige Antwort:

Ob ein bisschen rund gesund ist, hängt primär mit der Fettverteilung im Körper zusammen. So haben Menschen mit viel Bauchfett (viszerales Fett, das die inneren Organe umgibt) und einem großen Bauchumfang („Apfelfigur“) ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2. Es gibt aber durchaus auch „rundum“ gesunde Menschen, deren Gewicht ein wenig über dem Normalwert liegt.

### **Frage 4: Warum wird man mit dem Alter automatisch ein wenig fülliger?**

Antwort 1: Weil man bequemer wird und sich nicht mehr so gern und so viel bewegt.

**Antwort 2: Weil sich der Stoffwechsel bereits ab dem 30. Lebensjahr verlangsamt.**

Antwort 3: Weil die Fettzellen mit den Jahren kontinuierlich mehr werden.

Richtige Antwort:

Ab dem 30. Lebensjahr wird der menschliche Stoffwechsel langsamer, sehr deutlich wird dies ab dem 40. Lebensjahr. Der Körper stellt von „Wachstum und Aufbau“ auf „Erhaltung und Alterung“ um, was sich meist auch im Gewicht niederschlägt. Daher muss man bei gleicher zu sich genommener Kalorienmenge mehr Energie aufbringen, um diese zu verbrennen und somit sein gewohntes Gewicht halten zu können.

### **Frage 5: Bleiben Fettzellen, die einmal im Körper angelegt wurden, ein Leben lang erhalten?**

Antwort 1: Nein, durch Bewegung oder gesunde Ernährung kann man die Anzahl der Fettzellen jederzeit wieder verringern.

Antwort 2: Ja, denn die Anzahl der Fettzellen ist genetisch bedingt und damit von Geburt an definiert.

**Antwort 3: Ja, die Anzahl der Fettzellen eines Erwachsenen ändert sich nicht mehr.**

Richtige Antwort:

Die Anzahl der Fettzellen eines Erwachsenen ändert sich – einmal bis ins Jugendalter angelegt – tatsächlich nicht mehr. Auch wenn sich zehn Prozent der Fettzellen jährlich erneuern, so werden sie zahlenmäßig nicht mehr weniger.

### **Frage 6: Warum kommt es nach erfolgreicher Gewichtsreduktion durch Diät so oft zum bekannten Jo-Jo-Effekt?**

**Antwort 1: Weil man nach kurzfristigen Diäten häufig wieder in alte Ernährungsmuster zurückfällt.**

Antwort 2: Weil die Fettzellen nach der Diät ausgehungert sind und schneller wieder wachsen.

Antwort 3: Durch eine Diät kommt der Stoffwechsel komplett durcheinander und findet keinen Rhythmus mehr, was eine rapide Gewichtszunahme zur Folge hat.

Richtige Antwort:

Der Jo-Jo-Effekt tritt ein, weil viele Betroffene nach einer Diät relativ bald wieder zum alten Essverhalten zurückkehren, was das Gewicht wieder steigen lässt – in vielen Fällen höher als vor der Diät.

## Kompakt-Info:

### Rund und gesund?!

In Österreich ist jede dritte Frau und jeder zweite Mann übergewichtig – jede zehnte Frau und jeder siebente Mann sogar krankhaft übergewichtig, also adipös – dies geht aus den aktuellen Zahlen der Österreichischen Adipositas Gesellschaft (ÖAG) von 2018 hervor. Tendenz steigend. Doch, wo beginnt Übergewicht? Ab wann ist ein Zuviel an Pfunden eine Gefahr für die Gesundheit oder können ein paar Kilo mehr sogar der Gesundheit nutzen?

#### Body-Mass-Index

Ein wichtiger Parameter, um das Gewicht und eine damit potenzielle Gesundheitsgefährdung grob beurteilen zu können, ist der Body-Mass-Index (BMI), der das Gewicht mit der Körpergröße in Relation setzt. Berechnet wird er, indem das Körpergewicht in Kilogramm durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat dividiert wird. Der BMI wird also angegeben in  $\text{kg}/\text{m}^2$ . Ein BMI zwischen 18,5 und 24,9 gilt als Normalgewicht, ein BMI zwischen 25 und 29,9 als Übergewicht und ein BMI von 30 und mehr als Adipositas. Der BMI ist jedoch nur ein Richtwert. So können SportlerInnen aufgrund von viel Muskelmasse, die bekanntlich schwerer wiegt als Fett, einen sehr hohen BMI haben, ohne dass sie jedoch als übergewichtig gelten oder dadurch gesundheitliche Risiken hätten. Auch unterscheidet der BMI nicht zwischen Wasseransammlungen (z. B. bei Ödemen) und Körperfett, woraus ebenso verfälschte BMI-Werte mit wenig Aussagekraft resultieren. Menschen mit einem geringen BMI können bei Belastungen Atembeschwerden zeigen und solche mit einem leicht erhöhten BMI sind wiederum topfit. Fakt ist, dass Übergewicht immer individuell anhand des jeweiligen Gesundheitszustandes beurteilt werden muss, ein BMI von 30 oder darüber aber definitiv gesundheitsschädlich ist.

#### Körperfettverteilung

Viel wichtiger als die Maßeinheit BMI für die Definition einer gesundheitsgefährdenden Figur sind hingegen der Anteil und die Verteilung des Körperfetts. Wo die Fettpölsterchen am Körper sitzen, kann das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung maßgeblich beeinflussen. Hilfreich hierfür ist es, den Bauchumfang zu messen, da das Fett in der Körpermitte am gefährlichsten für die Gesundheit ist. Ausschlaggebend ist – neben dem äußeren Taillenumfang – das

innenliegende, so genannte Viszeralfett, das die Organe umhüllt und sehr stoffwechselaktiv ist. Es beinhaltet zahlreiche Botenstoffe und Entzündungsmoleküle, die wichtige Hormone (meist ungünstig) beeinflussen. Hierdurch erhöht sich das Risiko für Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Schlaganfall und Herzinfarkt. Hinzu kommt es durch Übergewicht häufig zu einer Überlastung der Gelenke (→ Rückenschmerzen, Kniebeschwerden etc.) oder auch zu Atemproblemen.

### **Polster für schlechte Zeiten?**

Hartnäckig hält sich die Behauptung, dass ein wenig mehr auf den Rippen im Bedarfsfall der Gesundheit sogar zuträglich sein kann. Dies hängt damit zusammen, dass Studien besagen, dass Menschen ab 75 Jahren aufwärts von einem BMI von 27 profitieren. In diesen Fällen mag es sinnvoll sein – für den Fall einer schweren Erkrankung – körperliche Reserven zu haben. Dies jedoch als grundsätzliche Rechtfertigung für Übergewicht zu sehen, ist aus medizinischer Sicht falsch und gefährlich.

### **Runde Kinder, mollige Jugendliche = dicke Erwachsene?**

Die Gefahr, dass aus „festeren“ Kindern auch übergewichtige Erwachsene werden, ist groß. Ein Forschungsteam der Uni Leipzig fand in einer Studie heraus, dass die frühe Kindheit entscheidend ist für die Entwicklung von Übergewicht und Adipositas. Der Grundstein hierfür wird im Kindergartenalter gelegt. Daher ist es wichtig, beim Nachwuchs bereits im Kindesalter auf eine gesunde Ernährung und auf ausreichend Bewegung zu achten und den „Babyspeck“ nicht auf die leichte Schulter zu nehmen, um gewichtsinduzierten Folgeerkrankungen im späteren Erwachsenenalter nicht Vorschub zu leisten. Zudem spielt, neben dem Lebensstil und Ernährungsgewohnheiten, auch die genetische Komponente bei Übergewicht eine gewisse Rolle.

### **Es ist nie zu spät...**

...die eigene Ernährung der Gesundheit zuliebe dauerhaft umzustellen, um nachhaltig gegen Übergewicht anzugehen oder – noch besser – ihm vorzubeugen. Auch wenn sich die Anzahl der Fettzellen im Körper beim Erwachsenen nicht mehr reduzieren lässt, sondern sich die Fettzellen durch gesundes Essen nur „entleeren“, so ist es in den meisten Fällen möglich, durch regelmäßige Bewegung/Sport in Kombination mit ausgewogener Ernährung eine nachhaltige Gewichtsreduktion zu erzielen. Gesund essen sollte zu einer Gewohnheit werden wie Autofahren. Dies zu erreichen kann bei manchen Menschen schon nach wenigen Wochen

funktionieren, bei anderen erst nach Monaten. Wichtig ist es, dranzubleiben und nicht auf sog. „Blitz-Diäten“ oder einseitige Ernährungskonzepte zu setzen. Diese lassen wohl häufig die Pfunde recht rasch purzeln, sobald man jedoch wieder ins alte Essverhalten zurückfällt, tritt der bekannte Jo-Jo-Effekt ein und die erneute Gewichtszunahme ist vorprogrammiert. Zudem verliert der Körper bei Crash-Diäten zunächst meist erstmal nur Wasser, bevor es den energiespeichernden Fettzellen an den Kragen geht.