



Abb. 1
Optimierung der Beratung durch den intelligenten Einsatz technologischer Hilfsmittel in einem klar strukturierten Programm: SenseControl

STRATEGIEN GEGEN DEN JO-JO-EFFEKT

Von **Dr. med. Philippe Beissner**
 Facharzt FMH für Innere Medizin

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Übergewicht als eines der zehn wichtigsten Gesundheitsrisiken weltweit eingestuft. Übergewicht erhöht das Risiko für eine ganze Reihe von Krankheiten, insbesondere für Diabetes, Herz- und Kreislauferkrankungen, Krebsleiden und Depressionen. Auch in der Schweiz sind immer mehr Personen übergewichtig – Tendenz stark steigend. Aktuell ist hierzulande bereits ein Drittel der Bevölkerung betroffen, etwa 8% leiden an schwerem Übergewicht, auch Adipositas genannt.

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) schätzte im Jahr 2004 die Folgekosten von Adipositas in der Schweiz auf jährlich 2,6 Milliarden Franken, die Kosten der direkten Behandlung des Übergewichts betragen dagegen lediglich 43 Millionen Franken!

Diäten und die Rückkehr der Kilos

Frustrierenderweise haben die traditionell eingesetzten Behandlungsformen fast vollständig versagt. Es gelingt zwar oft, mittels Diät eine Gewichtsreduktion zu erzielen; diese kann aber nicht lange gehalten werden. Ganz unabhängig von der gewählten Diät geht das Gewicht nach Abschluss oder Abbruch der Behandlung wieder nach oben. Nach 5 Jahren haben über 95% aller Behandelten bereits wieder das Ausgangsgewicht erreicht oder übertrafen es sogar. Im Volksmund spricht man von einem «Jo-Jo-Effekt». Das Ziel, die Gesundheit zu verbessern, wird so verpasst, und für die Betroffenen stellt der erneute Gewichtsanstieg eine schwere Belastung dar.

Bis anhin kann einzig die Übergewichts-Chirurgie langfristig substanzielle Erfolge vorweisen. Sie bleibt aber aufgrund des hohen Aufwands den schwer Übergewichtigen vorbehalten.

Verlaufsmessung der Körperzusammensetzung



Gewichtsverlust – vom Körper als «Bedrohung» interpretiert

Heutzutage weiss man, dass die Gewichtszunahme nach einer Diät nicht der Ausdruck von Charakterschwäche ist, sondern die Folge einer gezielten Gegenregulation des Körpers: Ein Gewichtsverlust stellt für den Körper eine «Bedrohung» dar, der es zu begegnen gilt.

Die Gegenregulation wird durch Stoffwechselformone und Nervensignale gesteuert. Dabei reduziert der Körper auf raffinierte Weise seinen Energieverbrauch und steigert das Verlangen nach Nährstoffen, mit dem Ziel, seine Speicher wieder zu füllen und so das Überleben sicherzustellen. Diese Erkenntnisse ändern natürlich das Konzept der Übergewichtsbehandlung!

Im Zentrum steht die Gegenregulation

Erfolg versprechend sind daher nur Massnahmen, die langfristig durchführbar sind und neben einer Ernährungsumstellung auch eine deutliche Steigerung der Bewegung beinhalten. Denn nur die Kombination von beidem vermag die Gegenregulation des Körpers zu kompensieren! Die wirkliche Schwierigkeit dabei ist, diese Verhaltensänderungen in den individuellen Lebensalltag zu integrieren. Entsprechend wichtig für den Erfolg ist denn auch, dass die Patienten motiviert und hierzu bereit sind.

Neue Wege in der Behandlung des Übergewichts Sense Control – Energiebilanz im Alltag

Sense Control ist ein vom Stoffwechselzentrum Hirslanden entwickeltes Behandlungsprogramm, welches auf den neuesten Erkenntnissen zur Gegenregulation des Körpers und zum gezielten Einsatz von technischen Hilfsmitteln beruht. Dieses Programm ist das erste seiner Art, das dem

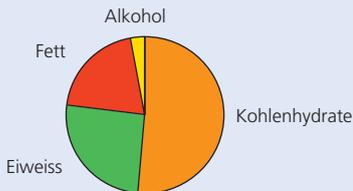
Auszug aus einem Beratungsprotokoll

Energie-Zufuhr

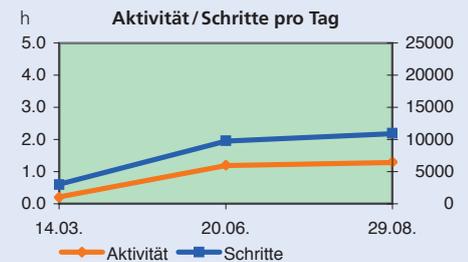
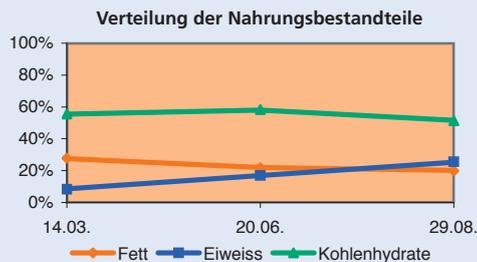
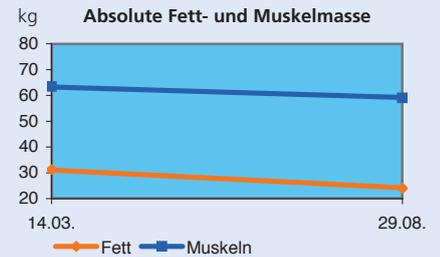
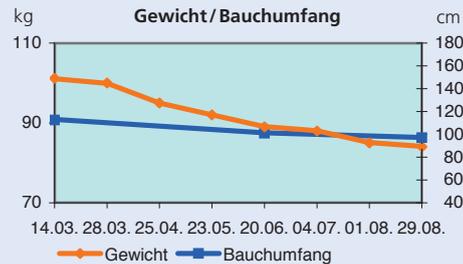
Ernährungsanalyse aus 7 Tagen Essprotokoll:

kcal pro Tag	1755	% Ernährung
Davon Kohlehydrate	900	51.28 %
Davon Eiweiss	450	25.64 %
Davon Fett	350	19.94 %
Davon Alkohol	55	3.13 %

Verteilung der Nahrungskalorien



Verlaufsbeurteilung



Patienten ein Feedback über das Bewegungsverhalten einer ganzen Woche liefert und zusätzliche Parameter zu gewichtsrelevanten Aspekten misst, die in die Ernährungsberatung einfließen.

Ein kleines Messgerät wird während einer Woche am Oberarm getragen und ermittelt den Energieverbrauch im Alltag. Parallel dazu führt der Patient ein Essprotokoll. Im Vergleich zur traditionellen Beratung kann so gezielt analysiert werden, ob die körperliche Aktivität verändert werden muss und welche Veränderungen die besten Resultate bringen. Dabei werden die persönlichen Vorlieben und die Alltagssituation miteinbezogen, um Verhaltensänderungen zu initiieren. Die professionelle, softwaregestützte Auswertung des Essprotokolls erlaubt es, die besten Möglichkeiten zur Verbesserung der Ernährung zu erkennen, mit dem Ziel, die individuelle Ess- und Lebensqualität zu erhalten.

Die Messungen werden nach 3 und nach 6 Monaten wiederholt. Die bereits erzielten Fortschritte werden dadurch ebenfalls ausgewertet und weiteres Verbesserungspotenzial aufgedeckt. Monatliche Beratungsgespräche dienen – ergänzend zu den Messungen – dazu, die Ernährung in Absprache mit dem Patienten zu optimieren.

Zusätzlich wird zu Beginn des Programms und nach 6 Monaten die Körperzusammensetzung, d. h. das Verhältnis von Körperfett und Muskelmasse, mittels hochpräziser DEXA-Technik (Röntgentechnik zur Bestimmung des Körperfettgehaltes) gemessen. So können exakte Angaben zur erzielten Reduktion des Körperfetts und zum Erhalt der Muskelmasse gemacht werden. Allfällige ungünstige Entwicklungen werden aufgrund der Analyse rechtzeitig

korrigiert. Das Konzept kann nach Bedarf verlängert oder wiederholt werden.

Ermutigende Studien und neue Ergebnisse aus der Forschung

Neue Studien zeigen, dass sehr gute Langzeitresultate erzielt werden, wenn zuerst das Gewicht mittels Mahlzeiten-Ersatz-Diät drastisch verringert und dann zu einer fettreduzierten Ernährung übergegangen wird, die mit Medikamenten unterstützt wird. Der Schlüssel zum Erfolg liegt klar bei der regelmässigen Nachkontrolle und dem langfristigen Einsatz der Medikamente.

Sogenannte Biologicals, die auf Hunger- und Sättigungshormone einwirken versprechen, in Zukunft das Gewicht drastisch zu senken. Erste Medikamente dieser Art werden bereits mit Erfolg zur Behandlung von übergewichtigen Diabetikern eingesetzt, jedoch noch nicht zur gezielten Behandlung des Übergewichts. In Zukunft ist aber eine auf demselben Ansatz beruhende spezifische Behandlung der Regulationsstörung des Körpergewichts zu erwarten.



MITTELPUNKT SERVICE

KONTAKT



Dr. med. Philippe Beissner
Facharzt FMH für
Innere Medizin

Stoffwechselzentrum Hirslanden Zürich

Klinik Hirslanden
Witlikkerstrasse 40
CH-8032 Zürich
T +41 (0)44 387 20 40
F +41 (0)44 387 20 41
philippe.beissner@hirslanden.ch
www.hirslanden.ch