

„Übergewicht“



engedi

Ambulante Pflege
mit Freude helfen

**Eine
Beratungsbroschüre
von Ihrem
Pflegedienst**



Umgang mit Diabetes im häuslichen Bereich:

In dieser Broschüre der ambulanten Pflege ist enthalten:

1. Kurzbeschreibung Übergewicht	2
2. Folgen und Risiken für Menschen mit Übergewicht.	2
3. Woher kommt Übergewicht?:	3
4. Wie werde ich die Pfunde wieder los:	7
5. Weiterführende Materialien zum Thema:	9
- Herzsportgruppe	9
z.B. Baumrainklinik Bad Berleburg Wassergymnastik	9
- Schwimmen	9
z.B. Deutsche Rheumaliga, Förderung durch Krankenkasse. Anmeldung über die Krankenkassen oder direkt bei der deutschen Rhemaliga NRW.....	9

Warum Sie diese Broschüre erhalten haben:

Wir verstehen uns als Ihr Pflegedienst als Partner an Ihrer Seite, der nicht nur mit Tat, sondern auch Rat zur Seite steht. Das Sie diese Broschüre erhalten bedeutet nicht, dass ein akutes Problem vorliegen muss. Auch Anzeichen auf ein drohendes Problem sind für uns Anlass darauf hinzuweisen und Ihnen Rat anzubieten. Die Broschüre "Übergewicht" erhalten Sie beispielsweise auch schon dann, wenn sich Ihre Lebenssituation dahingehend verändert hat, dass Sie sich weniger betätigen können und daher gefährdet sind an Gewicht zuzunehmen.

1. Kurzbeschreibung Übergewicht

Definition:

Übergewichtigkeit ist auf verschiedene Arten definiert. Die meisten Berechnungsarten setzen das Körpergewicht mit der Körpergröße in Relation. Am häufigsten wird der BMI genutzt (Body Mass Index). In der Fachsprache wird Übergewicht als Adipositas bezeichnet. Diese wird in verschiedene Grade unterteilt.

	BMI
Präadipositas (Übergewicht im engeren Sinne)	25–29,9
Adipositas Grad I	30–34,9
Adipositas Grad II	35–39,9
Adipositas Grad III	> 40

2. Folgen und Risiken für Menschen mit Übergewicht.

Leichtes Übergewicht ist durchaus nicht schädlich. Im Gegenteil. Eine gewisse Reserve für "schlechte Zeiten" schadet nicht. So überstehen Patienten mit leichtem Übergewicht (BMI 25-27) Operationen oder Infekte besser als schlanke oder magere Menschen. Ab einem BMI von 27 fängt die Lebenserwartung jedoch schon deutlich zu sinken an. Übergewicht hat neben einer Abnahme an Lebensqualität auch stark gesundheitsgefährdende Auswirkungen.

Hier nur einige von Ihnen:

- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Diabetes mellitus
- Gelenkserkrankungen
- Thrombose
- Immobilität
- Sozialer Rückzug / Ausgrenzung, Depressionen
- Tumorerkrankungen
- Intertrigo (Wundsein in Hautfalten, Pilzinfektionen)

3. Woher kommt Übergewicht?:

Übergewicht kommt oft mit zunehmendem Alter von selbst. Aber warum? Vielleicht fragen Sie sich, warum Sie immer mehr an Gewicht zunehmen, obwohl sie gar nichts an Ihren Ernährungsgewohnheiten geändert haben oder sogar weniger essen als früher.

Wir unterscheiden Grundumsatz und Leistungsumsatz.

Grundumsatz:

Grundumsatz ist der Energiebedarf des menschlichen Körpers, den er immer hat. Der Körper benötigt diese Energie um alle Körperfunktionen zu erhalten.

Mit dem Alter nimmt der Stoffwechsel (Grundumsatz) des Körpers ab. Bis etwa zum 25. Lebensjahr ist der Körper im Aufbau befindlich. Nahrung wird zu einem großen Teil verwertet um Muskeln und

Knochen aufzubauen. Danach ist das Wachstum des Menschen abgeschlossen. Somit fällt ein Teil des Nahrungsbedarf also weg. Es folgt ein Lebensabschnitt vom 25. bis etwa 50. Lebensjahr. In dieser Zeit bleibt der Energiebedarf relativ konstant, bis er ab dem 51. Lebensjahr sich erneut reduziert. Der Grundumsatz ist abhängig von der Größe des Menschen und Umweltfaktoren wie zum Beispiel der Außentemperatur. Siehe hierzu die folgende Aufstellung:

Die wichtigsten Faktoren, die den Grundumsatz beeinflussen, sind:

- Alter ↓
- Geschlecht: Männer > Frauen
- Körperbau
 - Größe und Gewicht ↑
 - Prozentuale Körperzusammensetzung (Muskelmasse im Verhältnis zu Fett), abhängig von der Muskelmasse ↑
- Hormone ↑ oder ↓
- Stress ↑
- Fieber ↑
- Medikamente: evtl. ↑
- Klima: kalt > warm

Unabhängig vom Gesamtgrundumsatz verteilt sich der Energiebedarf etwa wie folgt:

Organ	Prozentualer Anteil am Grundumsatz
Muskulatur	24 %
Leber	22 %
Gehirn	19 %
Niere	10 %
Herz	7 %
Fettgewebe	4 %
andere	14 %

Im Altersverlauf stellt sich der Grundumsatz (Energiebedarf in Ruhe) wie folgt dar:

Alter	Körpergewicht (kg)		Grundumsatz (kcal/Tag)	
	m	w	m	w
15-19 Jahre	67	58	1820	1460
19-25 Jahre	74	60	1820	1390

25-51 Jahre	74	59	1740	1340
51-65 Jahre	72	57	1580	1270
65 Jahre und älter	68	55	1410	1170

Leistungsumsatz:

Der Leistungsumsatz ist abhängig vom Grad der körperlichen Aktivität.

Die meisten Menschen bekommen mit der Zeit ein Gefühl dafür, wieviel Energie sie für welche Tätigkeiten benötigen. So wird eine Bürokräft oder ein Feinmechaniker nicht so viel Bedarf an Nahrungsenergie haben, wie ein Waldarbeiter, Bergarbeiter oder Landwirt.

Zusammenfassend kann man sagen, dass der Energiebedarf im Alter generell abnimmt und mit zunehmend wegfallender Tätigkeit nochmals abfällt.

So kommen wir dem Rätsel, warum man im Alter häufig zunimmt ein Stück näher.

Denn der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Wenn das Frühstück schon immer aus einem Ei, zwei Broten oder Brötchen mit Wurst/Käse und Marmelade, einer Tasse Kaffee mit Milch und Zucker und einer Banane bestanden hat, fällt es doch schwer dies nach und nach zu reduzieren und sich an den sinkenden Energiebedarf anzupassen. Auch mittags wird der Teller in gewohnter Weise gefüllt und wir haben gelernt nichts verkommen zu lassen oder einen halbvollen Teller wegzuwerfen. Und ein Eis als Nachtisch geht immer?

Nachmittags Kaffee und Kuchen? Ist doch normal, oder? Und ein Feierabendbierchen ist ja auch keine Sünde.

Und der Hunger oder Appetit hat ja schließlich auch nicht abgenommen. Sagt man nicht auch, dass der Körper verlangt, was er braucht?

Leider signalisiert der Körper nicht immer, dass er nicht mehr soviel Nahrungszufuhr benötigt. Und der Körper ist nicht in der Lage zuviel zugeführte Nahrung unverdaut zu lassen. Stattdessen wird alles, was nicht für den täglichen Energiebedarf benötigt wird, in Fettreserven umgesetzt. Sinkt die Zufuhr dann nicht unter den Bedarf werden diese auch nicht mehr ab, sondern immer wieder ein Stückchen mehr aufgebaut.

Die ersten Folgen sind rasch zu bemerken. Die Kleidung wird eng. Bewegungen fallen schwerer. Die Beine werden schwerer. Luft wird knapper. Hält die Überernährung an lagert sich das Fett nun auch an Organen (Fettleber) und den Blutgefäßen an.

Die Nahrung besteht im wesentlichen aus Zucker (Kohlenhydraten) Eiweiß (Protein) und Fett. Der Körper kann überschüssige Nahrung jedoch nur als Fett speichern. Durch den Umbau von Eiweißen und Zucker wird der Organismus massiv belastet. Leber und Bauchspeicheldrüse aber auch andere Organe leiden darunter.

Durch Übergewicht schränkt sich nicht nur die Mobilität ein, was zu einer erneuten Reduzierung des Energiebedarf führt. Auch die Körperpflege wird schwerer. Beine und Füße sind schlechter zu erreichen. Hautfalten an Bauch und Armen bilden sich und sind schwerer zugänglich. Die Intimpflege ist erschwert. Menschen, die Hilfebedarf durch Angehörige oder den Pflegedienst haben sind für diese(n) schwerer zu versorgen. Das Risiko für Druckgeschwüre, Gelenkserkrankungen, Stoffwechselstörungen und Gefäßschäden steigt an. Der Blutdruck steigt an und es drohen Herzinfarkt und Schlaganfälle.

Wir wissen also jetzt, woher die Gewichtszunahme kommt und welche Folgen sie hat. Dies gibt uns die Möglichkeit etwas zu tun.

4. Wie werde ich die Pfunde wieder los?:

Ziel kann es nicht sein zu hungern oder innerhalb kürzester Zeit Gewicht zu verlieren. Ziel ist es auch nicht aus jedem Menschen ein Model zu machen oder dafür zu sorgen, dass alle Menschen gleich viel wiegen. Wer schon immer etwas "mehr auf den Hüften" hatte oder schon immer schlank war muss sicher nicht jetzt alle seine Gewohnheiten umstellen um einem Idealbild zu entsprechen. Es geht vielmehr darum Gesundheit zu fördern und Folgeerkrankungen zu vermeiden und Lebensqualität zu erhalten. Diese Beratungsbroschüre kann hier auch nicht die Lösung für alle Menschen geben. Ziel dieser Broschüre ist es das Verständnis für die Sache zu wecken und auf ein Problem aufmerksam zu machen. Unser Antrieb ist dabei die Sorge um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Sollten Sie in den letzten Jahren ungewollt an Gewicht zugelegt haben und sich damit unwohl fühlen oder Probleme im Alltag bekommen haben, bieten wir unsere Hilfe an.

Dies können Sie tun:

1. Überlegen Sie, in welchem Umfang sie sich körperlich betätigen. Gehen sie noch regelmäßig an der Luft spazieren, machen Sie Hausarbeiten oder gehen Arbeiten? Können sie sich vorstellen etwas in Ihre täglichen Gewohnheiten zurückzuholen, was sie früher gerne gemacht haben? Sicher werden Sie jetzt nicht jeden Tag 10 Kilometer laufen. Aber die ein oder andere Kalorie lässt sich vielleicht doch "verdienen". Es gibt zahlreiche Sportangebote auch für Menschen in hohem Alter oder Menschen mit Einschränkungen und

Behinderungen. Siehe auch den letzten Punkt der Beratungsbroschüre mit Adressen und Ansprechpartnern.

2. Überprüfen Sie Art und Umfang Ihrer Mahlzeiten. Ist die Nahrung, die sie zu sich nehmen mit dem Verbrauch an Energie passend? Lassen sich vielleicht Zucker gegen Süßstoffe austauschen, Lebensmittel mit geringerem Kaloriengehalt besorgen oder kann die Menge nach und nach und nach insgesamt reduziert werden ohne sich zu quälen? Bereiten Sie ihre Mahlzeiten selbst zu oder bekommen Sie ihr Essen geliefert oder von Angehörigen zubereitet? Sprechen Sie sich mit Ihrem Lieferanten oder Angehörigen ab. Teilen Sie ihm mit, dass Sie nicht mehr solch große Portionen benötigen und es Ihnen aber auch unangenehm ist halbe Teller stehen zu lassen. Wenn Sie Ihre Mahlzeiten selbst organisieren, bereiten Sie sich diese bewusst zu. Schauen Sie auf Zusammensetzung und Menge. Essen Sie sich ohne schlechtes Gewissen satt. Hunger ist ein schlechter Diätberater. Wenn Sie Hunger haben, sollten Sie bewusst essen und nicht Naschen. Oft wird gesagt: "Ich esse doch garnicht viel". Die Mahlzeiten sind dann in der Tat klein oder werden weggelassen. Stattdessen wird dann aber dann oft genascht. Hier ein Keks, hier eine Banane oder ein Joghurt, ein Eis oder mal ein Stückchen Wurst direkt aus dem Kühlschrank...

Gemüse können Sie nahezu unbegrenzt essen. Es macht satt und enthält viele Mineralstoffe und Vitamine bei wenigen Kalorien. Zudem schmeckt es. Sparen Sie jedoch mit Fett bei der Zubereitung. Ein Stückchen Butter für den Geschmack ist aber sicherlich keine Sünde. Schlecht hingegen sind vor allem Teigwaren. Brot, aber auch Kuchen und Kekse, Nudeln. Brötchen werden aus Mehl hergestellt. Mehl ist Stärke und damit purer Zucker (Kohlenhydrat). Wenn Sie auf Teigwaren nicht verzichten können und wollen bevorzugen Sie Vollkorn. Dies schmeckt kräftiger, hält länger satt und wird langsamer vom Körper aufgenommen. So wird die enthaltene Energie gleichmäßiger zur Verfügung gestellt.

Trinken Sie ausreichend Wasser. Flüssigkeit ist für alle Körperfunktionen wichtig. Und wer ausreichend trinkt hat auch weniger Hunger. Limonaden, Alkohol, Fruchtsäfte und Milch sollte in Maßen zu sich genommen werden.

Informieren Sie sich über Lebensmittel. Auf nahezu allen verpackten Lebensmitteln sind Angaben über die Zusammensetzung und Nährstoffe.

3. Tun Sie etwas gegen Langeweile. Gestalten Sie ihren Alltag aktiv und mit Kurzweil. Essen ist eine denkbar ungünstige Freizeitbeschäftigung.

4. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Facharzt über das Thema Ernährung. Auch hier erhalten Sie Informationen und Kontakte zu Selbsthilfegruppen, Ernährungsberatern und Kursen.

Es ist, wie schon zuvor beschrieben nicht erstrebenswert rasch Gewicht zu verlieren. Ein Erfolg ist es schonmal die weitere Zunahme an Gewicht zu verhindern und Folgeschäden zu vermeiden. Wenn Sie sich dann nach und nach dem Wunschgewicht nähern wollen können Sie dies tun. Feiern Sie Ihre Erfolge.

5. Weiterführende Materialien zum Thema:

- Herzsportgruppe

z.B. Baumrainklinik Bad Berleburg Wassergymnastik

- Schwimmen

z.B. Deutsche Rheumaliga, Förderung durch Krankenkasse. Anmeldung über die Krankenkassen oder direkt bei der deutschen Rheumaliga NRW



Persönliche Beratung? Weitere Informationen und Hilfen?

**Ihr Pflegedienst Engedi hat zwei zugelassene
Pflegeberater, die Sie kostenlos bei Ihnen zu Hause oder in
Pflegekursen mit Informationen versorgen, beraten und
schulen.**

**Rufen Sie gerne an und vereinbaren Sie einen Termin:
Telefon: 02754-378200**