



Informationsbroschüre



Zertifiziertes Kompetenz-
zentrum für Adipositaschirurgie



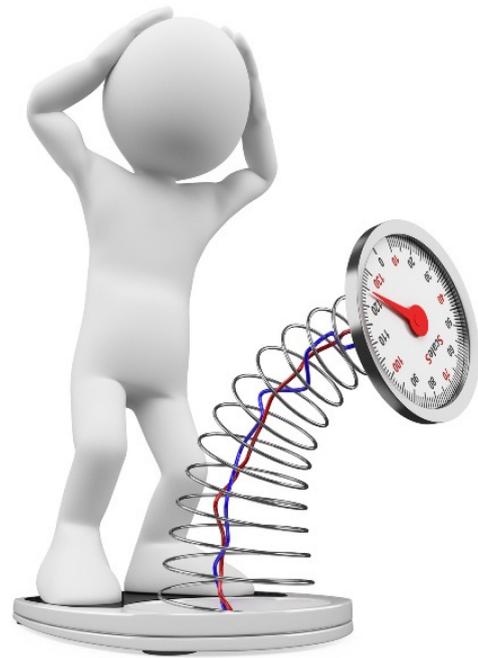
Adipositas

Wissenswertes für
unsere Patienten

1

Herzlich willkommen!

Mit dieser Broschüre möchten wir alle Interessierten informieren, die etwas gegen ihr extremes Übergewicht unternehmen möchten.



Seit 2011 ist das
Adipositas-Zentrum Nord-West
als Kompetenzzentrum durch die Deutsche Gesellschaft für
Visceralchirurgie zertifiziert.

Fettleibigkeit

mehr als ein kosmetisches Problem

*Krankhaftes Übergewicht ist nicht
„ein paar Kilo zu viel“!*



Es schränkt nicht nur die **Lebensqualität** erheblich ein, sondern macht auch **den chronisch überlasteten Körper krank**.

Die Folgeerkrankungen der Fettleibigkeit haben erheblichen negativen Einfluss auf die Lebensqualität und reduzieren die Lebenserwartung.

Vor allem die erworbene Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ II) nimmt weltweit in erschreckendem Ausmaße zu! Aber auch ein hoher Blutdruck, Wirbelsäulen- und Gelenkschmerzen sowie Fettstoffwechselstörungen sind Krankheiten, die häufig mit dem Übergewicht zusammenhängen.

Was ist Fettleibigkeit (Adipositas)?

Fettleibigkeit (Adipositas) ist eine chronische Erkrankung, bei der sich so viel überschüssiges Körperfett angesammelt hat, dass die Gesundheit geschädigt wird. Ab einem Body Mass Index (BMI) von 30 spricht man von Fettleibigkeit. Die Krankheit entsteht, wenn sich die Fettzellen im Körper eines Menschen vergrößern oder vermehren. Bei Gewichtszunahme werden diese Fettzellen zunächst größer oder nehmen später in ihrer Anzahl zu.

Fettleibigkeit wird häufig mit Übergewicht verwechselt. Aus medizinischer Sicht ist der Unterschied wichtig und häufig lebensbedrohlich. Mehrere medizinische Organisationen, einschließlich der Weltgesundheitsorganisationen (WHO), erkennen Fettleibigkeit als Krankheit und ernsthafte Bedrohung für die Gesundheit an.

Derzeit kommt es weltweit zu einem alarmierenden Anstieg von Übergewicht und Fettleibigkeit. In den 27 Mitgliedsstaaten der EU sind ca. 3 von 5 Erwachsenen und jedes fünfte schulpflichtige Kind übergewichtig oder fettleibig.



Folgen

Menschen die unter krankhaften Übergewicht leiden, haben statistisch eine deutlich verkürzte Lebenserwartung.

Der hohe Fettanteil bewirkt, dass der Körper mehr Masse bewegen und mit Sauerstoff versorgen muss, dies kann zu

- Luftnot mit verminderter Belastbarkeit führen

Das Skelettsystem muss eine höhere Belastung aushalten, was wiederum zur

- Überbelastung und Schäden der Wirbelsäule
- Hüft- und Kniegelenken führt.

Übergewichtige neigen eher zu

- Bluthochdruck und
- Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ II)

was zu Arterienverkalkung mit dem höheren Risiko eines Herzinfarktes oder eines Schlaganfalls führen kann. Besonders bei gleichzeitig erhöhten Fetten im Blut - Cholesterin, Triglyceride, u. a. und zusätzlichem Rauchen.

Bei Frauen mit einem krankhaften Übergewicht besteht ein statistisch erhöhtes Risiko an Krebs zu erkranken.

Verteilung des Fettgewebes am Körper:

Neben dem Körpergewicht und dem BMI-Wert ist auch die Verteilung des Fettgewebes am Körper von Bedeutung. Das Bauchfett macht den Körper krank.

Daher sollte der **Bauchumfang zur Körperlänge** (Waist-to-Height-Ratio) oder **Bauchumfang zum Hüftumfang** (Waist-to-Hip-Ratio) berücksichtigt werden.



Apfeltyp



Birnentyp

Ursachen der Fettleibigkeit

Krankhafte Adipositas ist eine komplexe chronische Krankheit. Ihre Ursachen sind vielfältig und hängen vorwiegend mit

- ➔ falschem Ernährungs- und Bewegungsverhalten,
- ➔ psychische Faktoren, sowie
- ➔ oftmals einer genetischen Grundveranlagung zusammen.

Manchmal spielen aber auch körperliche Störungen eine Rolle (Drüsenenerkrankungen wie Schilddrüsen- / Nebennierenenerkrankungen) oder die Einnahmepflichtigkeit von bestimmten Medikamenten.



Ernährung und Bewegung

Die Umwelt hat einen starken Einfluss auf Fettleibigkeit. Dazu gehört der persönliche Lebensstil, z. B. was, wie-

viel und wann man isst und wie viel körperliche Bewegung man hat.

Die zunehmende Verbreitung von Übergewicht und Fettleibigkeit ist Ausdruck mehrerer, in den letzten 20 bis 30 Jahren, eingetretener Änderungen unserer Gewohnheiten beim Essen, sowie beim Sport etc.

Insbesondere jüngere Menschen haben nur noch selten feste Essenszeiten.

Hier kommt es zum so genannten „Snacking“. Es werden häufig kleine, aber kalorienreiche Nahrungsmittel aufgenommen, die letztendlich aber nicht sättigend wirken und ungesund sind.

Man kann zwar seine genetische Beschaffenheit nicht ändern, wohl aber seine Essgewohnheiten und seinen Aktivitätsgrad.



Diagnose

Als Basis der Diagnostik dient die Erfassung des aktuellen Körpergewichtes und der Körperlänge um den BMI errechnen zu können und somit das Ausmaß des Übergewichtes beurteilen und vergleichen zu können.

Der sogenannte BMI ist der bekannteste Wert, bei dem das Körpergewicht im Verhältnis zur Körpergröße gesetzt wird.

Ein BMI - Wert um 25 kg/m² gilt als normal.

BMI - Body-Mass-Index -

Wie kann ich meinen BMI berechnen?

$$= \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körperlänge} \times \text{Körperlänge in m}}$$

$$= \frac{120 \text{ kg}}{1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m}} = 41,5 \text{ kg/m}^2$$

Auf der Suche nach der Ursache des krankhaften Übergewichtes spielt das

- ärztliche/psychiatrische Gespräch sowie
- das Ernährungsverhalten

zum Beispiel zum Ausschluss von Essstörungen eine entscheidende Rolle.

Hilfreich ist eine eigene Darstellung des Patienten zum bisherigen Gewichtsverlauf und bislang erfolgter Behandlungs- und Diätversuche.

Ein Ernährungsprotokoll über mindestens 14 Tagen kann sehr aufschlussreich sein.



Geringe Lebensqualität

Eine verkürzte Lebenserwartung ist nicht die einzige mögliche Folge der Fettleibigkeit. Neben den körperlichen Beeinträchtigungen können die sozialen, psychischen und wirtschaftlichen Auswirkungen verheerend sein. Fettleibigkeit wird mit einer geringen Lebensqualität in Verbindung gebracht: Viele fettleibige Menschen sehen sich Vorurteilen und Diskriminierungen ausgesetzt. Sie werden öfter als Normalgewichtige depressiv, defensiv und können ihr Leben nicht mehr in vollen Zügen genießen.

Fettleibige Menschen müssen sich an tägliche Probleme gewöhnen, die von der Suche nach passender und gutaussehender Kleidung, bis hin zu bequemen Reise- und Unterkunftsmöglichkeiten reichen. Außerdem werden Alltagsaktivitäten immer anstrengender und beschwerlicher.

Fettleibige Menschen haben es im Berufsleben nicht immer leicht und sind häufig einer sozialen Geringschätzung ausgesetzt, insbesondere bei der Arbeitssuche und den



beruflichen Weiterbildungsmöglichkeiten. Viele Menschen gehen davon aus, dass Fettleibige für die Arbeitsstelle schlechter qualifiziert sind, eine schlechtere Arbeitseinstellung und Probleme im psychischen oder zwischenmenschlichen Bereich haben.



Fakten über die Adipositas-Chirurgie

Für krankhaft fettleibige Menschen ist die Adipositas-Chirurgie oft die einzig bewährte Methode zur Gewichtsreduzierung und -stabilisierung wenn alle anderen Therapien ausgereizt oder fehlgeschlagen sind.

*Adipositasoperation
ist keine Schönheitsoperation!*

Eine Vielzahl von Studien belegt, dass die Adipositas-Chirurgie bei krankhaft fettleibigen Patienten, der einzige Weg zu einem langfristigen Gewichtsverlust ist.

Bereits bestehende, mit der Fettleibigkeit in Verbindung stehende Erkrankungen, können ganz behoben oder zumindest deutlich verbessert und der Ausbruch neuer Begleiterkrankungen kann verhindert werden. Eine Stu-



die mit über 22.000 Patienten ergab, dass die Patienten nach einer chirurgischen Behandlung ihrer Fettleibigkeit im Durchschnitt ca. zwei Drittel ihres **Übergewichts** verlieren konnten. Im Gegensatz dazu ist eine nicht-chirurgische Therapie bei weniger als 5% krankhaft fettleibiger Menschen langfristig erfolgreich.

Die Adipositas-Chirurgie führt bei krankhaft fettleibigen Patienten zu langfristigem Gewichtsverlust und einer Steigerung der Lebensqualität.

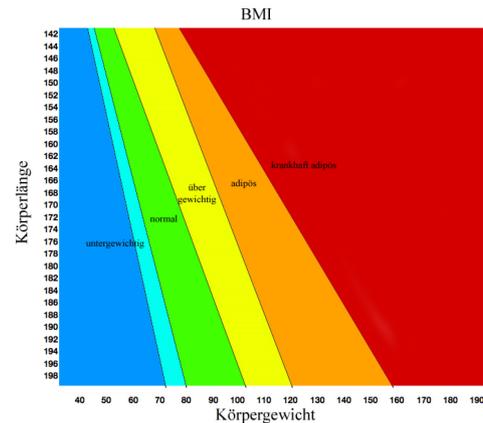
Eine Adipositasoperation soll

- die Entstehung von Folgeerkrankungen vermeiden
- Folgeerkrankungen günstig beeinflussen
- Lebensqualität und Lebensjahre schaffen

OP - Ja oder Nein?

Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein?
Was kommt auf mich zu?

Sollten Sie sich für eine Operation entscheiden, müssen bestimmte Voraussetzung erfüllt werden. Zunächst muss eine **Kostenzusage** der Krankenkasse vorliegen. Hierfür müssen in Deutschland Leitlinien erfüllt sein. Dazu gehören:



- ➔ Ausschöpfung konservativer Optionen
- ➔ BMI > 40 kg / m² bzw. BMI >35 mit Komorbidität
- ➔ körperliche Aktivität über 6 Monate
- ➔ Psychologische / psychiatrische Stellungnahme
- ➔ Ausschluss endokrinologischer Erkrankungen
- ➔ professionelle Ernährungsberatung
- ➔ Das krankhafte Übergewicht besteht seit mehr als 5 Jahren.
- ➔ Operationsfähiges biologisches Alter; zumeist zwischen 18 und 60 Jahren.
- ➔ Die Indikationsstellung erfolgt interdisziplinär.
- ➔ Mind. 6-12 monatige ärztlich kontrollierte konservative Therapie im Sinne eines multimodalen Behandlungskonzeptes (Ernährung, Bewegung, Verhalten, evtl. medikam. Therapie).

- ➔ Das individuelle Operationsrisiko sollte mit einem Risikoprofil üblicher Wahleingriffe vergleichbar sein.
- ➔ Umfassende Operationsaufklärung und Patiententmotivation.
- ➔ Durchführung der Operation in einem spezialisierten Zentrum mit multiprofessionellem Team (Chirurgen, Internisten, Psychotherapeuten, Ernährungsberater).
- ➔ Sicherstellung einer lebenslangen Nachbehandlung und statistischen Erfassung mittels standardisierten Assessments.

Und wie geht's dann weiter?

Zunächst werden wir mit Ihnen ein persönliches Gespräch führen, wobei die verschiedenen Operationsmöglichkeiten vorgestellt bzw. die für Sie geeignetste Methode ausgesucht wird.

- ➔ Die richtige Wahl des Operationsverfahren ist u. a. auch abhängig von
- ➔ der Höhe des BMI zum jetzigen Zeitpunkt
- ➔ ob bereits Grund- und Folgeerkrankungen vorliegen?
- ➔ welche Erwartungen Sie haben?
- ➔ welche Lebensgewohnheiten und beruflichen Anforderungen Sie haben?
- ➔ usw.

Sollte alles geklärt sein und eine Operation steht fest, nehmen Sie bitte **nicht** vor der Operation zu. Nochmal „richtig essen, da es nach dem Eingriff **nicht** mehr geht“ kann das Operationsrisiko erheblich erhöhen!

Das Adipositas team und Ihr Arzt werden mit Ihnen alle Einzelheiten vorher besprechen und festlegen.

Wir hoffen, Ihnen mit dieser kleinen Broschüre einen ersten Einblick zum Thema Adipositas gegeben zu haben.



Sie brauchen weitere Informationen oder haben Fragen?



Kontakt siehe Rückseite. Weitere Informationsbroschüren zum Thema Adipositas halten wir für Sie bereit.

st.marienhospital
friesoythe



Kooperationspartner:



Kontaktdaten:

Adipositas-Zentrum Nord-West

St.-Marien-Straße 1

26169 Friesoythe

Fon: 04491 - 940 824

www.adipositas-zentrum-nord-west.de

info@adipositas-zentrum-nord-west.de