

Stud. gen.: Adipositas: Auf welche Messgrößen ist besonders zu achten?

Kontrolle: Bewegung, Blutdruck und Bauchumfang: 1, 1,5, 1, 1, 1

1 kg Gewichtsabnahme (Ein optimaler BMI ist anzustreben.)

(- 600 kcal pro Tag weniger essen; Verminderung von Kohlenhydrate und gesättigten Fetten; Erhöhung von Gemüse, Obst und Salate; 5 Stunden sehr strikte Esspause zwischen den Mahlzeiten einhalten

- Bewegung: Gehen (5 km/Stunde) 240 kcal (80 kg Körpergewicht): 300 kcal/Stunde (100 kg Körpergewicht): 5-6x 1 Stunde pro Woche: Schwitzen ohne zu schnaufen: immer noch beim Gehen durch die Nase einatmen können.) erniedrigt bei Adipösen mit erhöhtem

Blutdruck (Verminderung der sympathischen Aktivität, Abnahme der Kochsalz-Empfindlichkeit in Bezug auf den Blutdruck, Senkung des minimalen peripheren Gefäßwiderstands, Senkung des intrazellulären Kalziums)

um 1,5 mm Hg den systolischen Blutdruck

um 1 mm Hg den diastolischen Blutdruck

und führt zu einer Verminderung des **Bauchumfangs** (intraabdominelles Fettgewebe von ca.

1 cm

Geht der Bauchumfang nicht zurück, muss daran gedacht werden, ob der Klient durch eine Verminderung der Kochsalzzufuhr Körperwasser verloren hat oder ob ein Abbau von Eiweiß der Skelettmuskulatur vorliegt, um Energie zu gewinnen.

1 Jahr: Die Gewichtsabnahme ist nur dann als erfolgreich zu bewerten, wenn sie mindestens ein Jahr anhält.

Ziele in Bezug auf Gewichtsabnahme in Bezug auf eine erfolgreiche

Blutdrucksenkung:

„ > 5% des Gewichtes bei Personen mit Gewicht unter 100 kg

> 10% des Gewichtes bei Personen mit Gewicht von 100 kg und

darüber.“

(Börner G: Wieviel Drucksenkung ist durch Abspecken zu erwarten. MMW-Fortschr-Med 22/2011(153 Jg.), 47-49)