

Adipositas: Welche Faktoren bedingen ungesunden Lebensstil?

Datum: 07.10.2022

Original Titel:

Elements behind sedentary lifestyles and unhealthy eating habits in individuals with severe obesity

Kurz & fundiert

- Spanische Studie mit adipösen Patienten nach einer bariatrischen Operation
- Welche Faktoren bedingen ungesunde Essgewohnheiten und sitzenden Lebensstil?
- Halbstrukturierte Interviews wurden 7 Monate nach der Operation durchgeführt
- Für sitzenden Lebensstil relevante Faktoren: Scham, Schmerzen, schlechte Erfahrungen
- Essgewohnheiten beeinflusst durch Erziehung, Trauma und familiäre Probleme
- Ergebnisse sind wichtig für Präventions- und Behandlungsstrategien

MedWiss – Ungesunde Essgewohnheiten sowie ein sitzender Lebensstil wirken sich ungünstig auf das Körpergewicht aus. Diese Gewohnheiten werden durch verschiedene psychologische und soziale Faktoren aufrechterhalten.

Spanische Wissenschaftler untersuchten Ursachen für eine langjährige Adipositas. Konkret ermittelten sie, welche Faktoren hinter einer sitzenden Lebensweise und ungesunden Essgewohnheiten stehen können.

Halbstrukturierte Interviews mit postbariatrischen Patienten

Die Studie wurde mit Patienten durchgeführt, bei denen eine bariatrische Operation durchgeführt worden war (postbariatrisch). Qualitative Daten wurden 7 Monate nach der Operation in Form von halbstrukturierten Interviews erhoben. Ein Jahr später wurde zudem eine zweite Interviewrunde durchgeführt.

Faktoren, die schweres Übergewicht fördern

Folgende Faktoren können das Festhalten an einem sitzenden Lebensstil begünstigen:

- Scham, den Körper öffentlich zu zeigen
- Schmerzen und schlechte körperliche Verfassung
- Schlechte Erfahrungen bei der Teilnahme an körperlichen Aktivitäten

Für ungesunde Essgewohnheiten wurden folgende Faktoren gefunden:

- Schlechte Ernährungserziehung in der Familie
- Verlust eines geliebten Menschen

- familiäre Probleme und Streitigkeiten
- traumatische Ereignisse (z. B. sexueller Missbrauch in der Kindheit)

Gescheiterte Versuche der Teilnehmer, Gewicht zu verlieren, lösten bei vielen Angst, Versagensgefühle und Rebellion aus. Hierdurch wurde eine Rückkehr zu einer ungesunden Ernährung gefördert.

Präventions- und Behandlungsstrategien optimieren

Laut der Studienautoren sind die Ergebnisse der Studie hilfreich, um Faktoren aufzudecken, die mit dem Ursprung und Fortbestehen schwerer Fettleibigkeit zusammenhängen könnten. Die Ergebnisse können auch genutzt werden, um Präventions- und Behandlungsstrategien aus einer ganzheitlicheren Perspektive zu entwerfen.

Referenzen:

Beltrán-Carrillo, V. J., Megías, Á., González-Cutre, D., & Jiménez-Loaisa, A. (2022). Elements behind sedentary lifestyles and unhealthy eating habits in individuals with severe obesity. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 17(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2022.2056967>