

Überblick über internationale Leitlinien zur Behandlung von Adipositas

Datum: 20.11.2019

Original Titel:

Management of overweight and obesity in primary care - A systematic overview of international evidence-based guidelines

MedWiss - Was ist der aktuelle Stand bei der Behandlung von Adipositas? Wissenschaftler aus Österreich und Deutschland boten einen guten Überblick darüber, indem sie die neuesten, internationalen Leitlinien-Empfehlungen zusammenfassten.

Auf der ganzen Welt leiden Menschen unter Adipositas. Adipositas heißt, dass das Körperfett einer Person übermäßig stark ausgeprägt ist. An Adipositas zu leiden bedeutet, dass der Körper einem erhöhten Risiko für Folgeerkrankungen ausgesetzt ist. Dazu zählen Herzleiden, Diabetes, Krebserkrankungen, Rückenschmerzen und zahlreiche mehr. Übermäßiges Körperfett belastet den Bewegungs- und Halteapparat. Ist das Körperfett besonders in der Bauchregion ausgeprägt, können Organe verfetten und in ihrer Funktion eingeschränkt werden.

Um Adipositas zu behandeln, gibt es verschiedene Möglichkeiten und Wege. Wissenschaftler aus Österreich und Deutschland analysierten in ihrer Studie, welche Empfehlungen in internationalen, evidenzbasierten Leitlinien für die Behandlung von Adipositas gemacht werden. Evidenzbasiert heißt, dass die Empfehlungen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Forschung entsprechen. Leitlinien bündeln die aktuellen Erkenntnisse zu einer Krankheit - sie werden von Ärzten und anderen im Gesundheitsbereich tätigen Personen genutzt. Indem die österreichischen und deutschen Wissenschaftler im Rahmen ihrer Studie den aktuellen Wissensstand aus internationalen, evidenzbasierten Leitlinien bündelten, vermochten sie es auf diesem Wege, eine starke Grundlage dafür zu schaffen, wie die Behandlung von Übergewicht und Adipositas beim Hausarzt aufgebaut werden kann.

Was ist der aktuelle, internationale evidenzbasierte Stand bei der Behandlung von Adipositas?

Bei ihrer Suche fanden die Wissenschaftler 19 evidenzbasierte Leitlinien. In den Leitlinien wurden insgesamt 711 relevante Empfehlungen gemacht. Die wichtigsten Empfehlungen lauteten wie folgt:

- Adipositas ist eine chronische Krankheit, die von einem multidisziplinären Team behandelt werden sollte
- Zur Diagnose von Übergewicht/Adipositas sollte der *Body Mass Index* (BMI) genutzt werden (der BMI ist ein Maß zur Einschätzung des Körpergewichts im Verhältnis zur Körpergröße)
- Komplikationen, die auf das zu hohe Gewicht zurückzuführen sind, sollten angemessen berücksichtigt werden
- Ein aus mehreren Komponenten bestehendes, umfangreiches Programm, das auf den Lebensstil von Personen abzielt, wird empfohlen; das Programm sollte umfassen, dass Personen lernen, die Kalorienzufuhr zu reduzieren und vermehrt körperlich aktiv zu sein,

außerdem sollten messbare Veränderungen des Verhaltens angestrebt werden; die Dauer eines solchen Programms sollte zwischen 6 und 12 Monaten liegen

- Nachdem eine Person Gewicht reduziert hat, muss eine langfristige Unterstützung erfolgen, damit das Gewicht gehalten werden kann
- Bariatrische Eingriffe (Adipositas-Operationen) können dann zum Einsatz kommen, wenn der BMI einer Person bei 35 oder höher liegt und alle konservativen Behandlungsmöglichkeiten gescheitert sind

Die Wissenschaftler resümierten, dass internationale Leitlinien für die Behandlung von Adipositas in weiten Teilen übereinstimmen. Mit ihrer Zusammenfassung boten die Wissenschaftler einen guten Überblick darüber, was wichtig ist, wenn es um die Behandlung von Adipositas geht.

Referenzen:

Semlitsch T, Stigler FL, Jeitler K, Horvath K, Siebenhofer A. Management of overweight and obesity in primary care-A systematic overview of international evidence-based guidelines. *Obes Rev.* 2019 Sep;20(9):1218-1230. doi: 10.1111/obr.12889. Epub 2019 Jul 8.