



Übergewicht/Adipositas

Krankheitsbild

Definition

Übergewicht und Adipositas beschreiben eine übermäßige Ansammlung von Körperfett. Übergewicht wird als Vorstufe der Adipositas bezeichnet. Adipositas (= Fettleibigkeit, krankhaftes Übergewicht) erhöht das Risiko für die Entstehung vieler Erkrankungen wie z.B. Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck und Herz-Kreislauferkrankungen, Gelenkbeschwerden, Schlafapnoe und einige Krebsarten.

Ursachen

Grundsätzlich führen eine zu hohe Energiezufuhr und/oder ein herabgesetzter Energiebedarf bzw. Energieverbrauch dazu, dass sich vermehrt Körperfettmasse bildet.

Risikofaktoren

Die Entstehung von Übergewicht und Adipositas wird durch viele Faktoren begünstigt:

- ☐ ungesunde Ernährungsweise z. B. zu viel Zucker, Fett und Fertigprodukte, ständiges Snacking, fehlende Mahlzeitenstruktur, schlechte Ernährungsgewohnheiten, fehlende Ernährungsbildung
- ☐ körperliche Einschränkungen und Bewegungsmangel
- ☐ Schlafmangel, Stress, emotionale Essmuster, Essstörungen, Depressionen
- ☐ Stoffwechselerkrankungen mit hormonellen Einflüssen, familiärer Veranlagung oder Genetik
- ☐ Nebenwirkungen von Medikamenten
- ☐ niedriger sozialer Status, unzureichendes Gesundheitsbewusstsein, mangelnde Selbstfürsorge

Diagnose

Die Berechnung der Gewichtsklassifikation erfolgt nach WHO-Kriterien über die Berechnung des Body-Mass-Index (BMI). Zusätzlich kann der Taillenumfang gemessen werden. Ein Taillenumfang über 88 cm (Frauen) bzw. 102 cm (Männer) gilt als Hinweis auf eine abdominelle Adipositas (= bauchbetonte Fettverteilung), welche mit einem erhöhten Risiko für ernsthafte Erkrankungen verbunden ist.

Klassifikation nach WHO-Kriterien	BMI (kg/m ²)	Berechnung des BMI:	Taillenumfang (gemessen zw. Hüft- und Rippenknochen)
Untergewicht	unter 18,5	Körpergewicht in kg (Körpergröße in m)² = _____	_____ cm
Normalgewicht	18,5-24,9		
Übergewicht	25,0-29,9		
Adipositas Grad 1	30,0-34,9		
Adipositas Grad 2	35,0-39,9		
Adipositas Grad 3	über 40,0		

Nutzen Sie zur Berechnung auch den [BMI-Rechner](#) und vergleichen Sie Ihren BMI mit der Klassifikation.

Therapie

Ziel ist eine langfristige Gewichtsabnahme und Stabilisierung. Empfehlenswert sind ganzheitliche Behandlungskonzepte, die Ernährung, Bewegung und Verhaltenstherapie miteinander verbinden. Ergänzend kann auch eine medikamentöse oder chirurgische Therapie sinnvoll sein. Besonders Menschen mit Adipositas, abdominaler Fettverteilung, hohem Leidensdruck sowie weiteren Begleit- und Folgeerkrankungen profitieren von einer Gewichtsreduktion. Vor Beginn der Maßnahmen ist ein ärztlicher Check-up unbedingt erforderlich. Geeignete Ernährungsformen und Trainingsarten können so, unter Berücksichtigung von Vorerkrankungen, mit dem behandelnden Arzt individuell abgesprochen werden.

Ernährungstherapie

Warum Ernährung so wichtig ist

Die Ernährung spielt eine zentrale Rolle bei der Behandlung von Übergewicht. Dabei geht es nicht um kurzfristige Diäten, sondern um eine nachhaltige Veränderung der Ernährungsgewohnheiten. Essen und Trinken sollten daher individuell angepasst und gute Handlungsalternativen dauerhaft etabliert werden. Zur langfristigen Gewichtsreduktion ist ein Energiedefizit von ca. 500–600 kcal unter dem persönlichen Bedarf sinnvoll (siehe auch [Energiebedarfsrechner](#) im DEBInet).

Sogenannte „Diäten“ zur Gewichtsreduktion sind nur sinnvoll, wenn damit zum einen ein Energiedefizit erreicht und gleichzeitig der Bedarf an Makro- und Mikronährstoffen gedeckt werden kann.

Gängige Ernährungsformen zur Gewichtsreduktion sind z.B.

- Low Fat / Low Carb / Mischkost: weniger Fett und/oder Kohlenhydrate
- Mediterrane, vegetarische oder vegane Kost: kalorienbewusst gestalten
- Formuladiät (Trinknahrung): teilweise oder komplett – nur unter ärztlicher Begleitung
- Intervallfasten: z. B. 5:2 oder 16:8

Empfehlungen zur Gewichtsabnahme *Erkennen – Neues probieren – Etablieren*

- **Ernährungs- und Bewegungstagebuch führen mit wöchentlicher Gewichtskontrolle und Dokumentation:** Per App, Notizbuch, Gewichtskurve: hilft beim Überblick, dient der Erfolgskontrolle, macht Ernährungsmuster und aktuelles Verhalten bewusst, zeigt Handlungsspielräume auf

Achtsam, ausgewogen und gesund - essen und trinken

- **mit genug Flüssigkeit den Stoffwechsel in Schwung bringen:** täglich mind. 1,5–2 Liter – am besten Wasser oder ungesüßter Tee
- **regelmäßige Mahlzeitenstruktur:** Drei Hauptmahlzeiten, ideal mit Esspause, individuell mit **kleiner** Zwischenmahlzeit (Snacking: Insbesondere zucker-, salz- und fettreiche Kalorienfallen vermeiden!)
- langsam essen und Hunger- oder Sättigungs-Signale bewusst wahrnehmen
- **Einkaufsliste schreiben:** vermeidet Spontankäufe, erleichtert und bereichert Speiseplan und -zubereitung
- **ausgewogene Mahlzeitenzusammenstellung**
 - Die Nährstoffkomponenten Eiweiß, Kohlenhydrate, Ballaststoffe und gute Fette in allen drei Hauptmahlzeiten berücksichtigen (siehe Orientierungswerte der DGE)
 - Portionsgrößen in Abhängigkeit vom Energiebedarf normalisieren. Portionskontrolle mit Hilfe eines kleinen Tellers oder einer Küchenwaage realisieren.
- **Alkohol boykottiert Ihre Gewichtsabnahme:** Möglichst wenig oder gar nicht konsumieren!
- **Muskelabbau vorbeugen, Muskelerhalt und -aufbau unterstützen, Energieverbrauch steigern:**
 - **eiweißreiche und fettbewusste Lebensmittelauswahl:** Eiweißbedarf von 0,8 - 1,0 g Eiweiß pro kg Körpergewicht und Tag nicht unterschreiten!
 - **Bewegung:** Täglich in Alltag, Freizeit und Beruf, wöchentlich mind. 150 bis 300 Min. Bewegung von moderater Intensität oder 75 bis 150 Min. Bewegung von hoher Intensität oder in Kombination. Moderates Krafttraining an mind. zwei oder mehr Tagen pro Woche (WHO)!
- **Stressoren erkennen und abbauen:** Bewegungs- oder Entspannungstechniken können helfen!



Wo finde ich Unterstützung und weitere Informationen?

Ein Abnehmprogramm kann, z. B. mit Hilfe eines Selbsthilfemanuals „Ich nehme ab - Training für einen gesünderen Lebensstil (DGE)“ oder in einer Gruppenschulung oder mit Unterstützung von [FLIMS](#) durchgeführt werden. Gesunde Rezepte finden Sie in unserer [DEBInet-Rezeptdatenbank](#).

Weitere Informationen und professionelle Beratungsangebote

Ausführlichere Informationen zu Krankheitsverlauf und Ernährungstherapie erhalten Sie im [Premium-Bereich](#), bei einer [zertifizierten Ernährungsfachkraft](#) oder einem [Ernährungsmediziner DAEM/DGEM](#).

Literatur

- DEBInet – Deutsches Ernährungsberatungs- & informationsnetz: Ernährungstipps I Übergewicht/Adipositas, <https://www.ernaehrung.de/tipps/adipositas/>
- [Interdisziplinäre Leitlinie der Qualität S3 zur „Prävention und Therapie der Adipositas“ 2024](#)