

Weniger ≠ Mehr

Warum weniger essen *meist* der falsche Weg ist

Jane Bergthaler, BSc MSc nutr. med.
Diätologin – Ernährungsmedizinischer Dienst LKH-Univ.Klinikum Graz

Graz, 10. Oktober 2024



Übergewicht und Adipositas

Übergewichtige Personen



2019

34,5 %

↑ zu 2014

Bevölkerung in Privathaushalten im
Alter von 15 und mehr Jahren

Adipöse Personen



2019

16,6 %

↑ zu 2014

Bevölkerung in Privathaushalten im
Alter von 15 und mehr Jahren

OTS

29.09.2023, 14:56:09 / OTS0170



Depressionen nehmen zu ...

...vor allem bei Frauen (doppelt so häufig wie Männer)

... In Österreich leiden rund **730.000 Menschen an Depressionen**

© Autorennamen – LKH-Universität Graz – März 2023 – Thema – Seite 3



BMI & Depression

BMI (kg/m ²)	Gesamtzahl (%) (n = 3 63 037)	Depression (n)	Depression (Inzidenz)
30-35	227 669 (62.7%)	58 720	25.8%
35-40	82 591 (22.8%)	22 699	27.5%
40-45	33 356 (9.2%)	9815	29.4%
45-50	12 629 (3.5%)	3948	31.3%
50-55	4434 (1.2%)	1440	32.5%
55-60	1648 (0.5%)	527	32.0%
>60	710 (0.2%)	243	34.2%

<https://www.diabetologie-online.de/a/medizin-adipositas-aus-psychologischer-sicht-2478579>

Jane Bergthaler, BSc MSc nutr. med. – LKH-Universität Graz – „Lifestyle & Adipositas“



Essen & Psyche... ... viele Redensarten zum Thema

- ... ich habe dich zum Fressen gern“
- ... jemandem eine Sache versüßen“
- ... der kann den Mund nicht voll kriegen“
- ☹️ ... Speis und Trank hält Leib und Seele zusammen“
- ☹️ ... das liegt mir schwer im Magen“
- ☹️ ... der Stress schlägt mir auf den Magen“
- ... das ist ja zum Kotzen“
- ... Liebe geht durch den Magen“
- ... ich werde dir in die Suppe spucken“
- ... der handelt aus dem hohlen Bauch heraus“
- ... da kommt mir die Galle hoch“
- ... da fehlt das Salz in der Suppe“
- ... mit dir ist nicht gut Kirschen essen“
- ... es geht um die Wurst“
- ... da haben wir den Salat“

https://www.dtschiblog.de/medlin-adipositas-psychotherapie-seit-2015/

Jane Bergthaler, BSc MSc nutr. med. – LKH-Univ. Klinikum Graz – „Lifestyle & Adipositas“



OTS

22.02.2017, 09:30:01 / OTS0028



Allianz Stress-Studie: Jeder vierte Österreicher empfindet Freizeit als stressig

Ein Viertel der Berufstätigen ist vom Burnout bedroht Lehrer empfinden den meisten Stress bei der Arbeit Männer sind gestresster als Frauen

Uti.: Ein Viertel der Berufstätigen ist vom Burnout bedroht Lehrer empfinden den meisten Stress bei der Arbeit Männer sind gestresster als Frauen

Wien (OTS) - 39 Prozent aller Österreicher fühlen sich im Beruf erheblich beeinträchtigt, 25 Prozent der Österreicher empfinden Freizeit als stressig. Beinahe jeder Vierte nähert sich dem Ende der Belastung im Privatleben, die vielen Menschen zu schaffen macht. Es geht aus einer aktuellen repräsentativen Studie der Allianz

Ein Viertel der Ö. Berufstätigen sind von **Burnout** bedroht

~40% der Ö. fühlen sich durch **Stress im Job** beeinträchtigt, **25%** durch **Freizeit-Stress**



Statistiken zum Thema Stress

Rund **Zweidrittel** der Deutschen würden sagen, dass sie manchmal oder häufig gestresst sind. Stress ist dabei nicht gleich Stress: Positiver Stress (Eustress) kann durch seine leistungssteigernde Wirkung bei der Bewältigung von Herausforderungen helfen, während negativer Stress (Distress) das Gegenteil bewirkt und auf Dauer sogar krank machen kann. Evolutionäre betrachtet ist Stress eine körperliche Reaktion auf Gefahr. Das Erblicken eines Säbelzähntigers ließ Atmung und Herzschlag beschleunigen, damit der Körper bereit für die Flucht war. Was früher der Säbelzähntiger war, sind heute Zeit- und Leistungsdruck, die Arbeit oder Schule, zwischenmenschliche Konflikte, die **Corona-Pandemie**, **Klimawandel** und viele weitere äußere Einflüsse.

Veröffentlicht von **Statista Research Department**, 08.03.2024

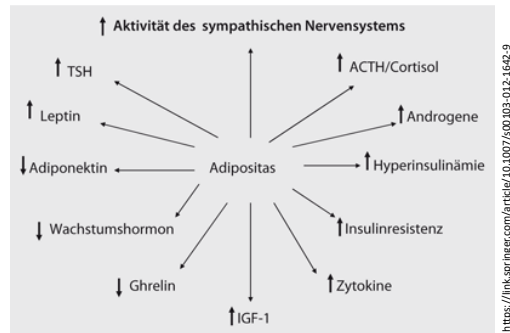
Zweidrittel der Deutschen fühlen sich **oft gestresst**

Jane Bergthaler, BSc MSc nutr. med. – LKH-Univ. Klinikum Graz – „Lifestyle & Adipositas“



Faktor Stress:

STRESS → Übergewicht ← STRESS



Jane Bergthaler, BSc MSc nutr. med. – LKH-Univ. Klinikum Graz – „Lifestyle & Adipositas“



Wien Klin Wochenschr
<https://doi.org/10.1007/s00508-023-02276-3>



Wiener klinische Wochenschrift
The Central European Journal of Medicine

Konsensuspapier der Österreichischen Adipositasgesellschaft zur Diagnose und Behandlung von Menschen mit Adipositas

Bianca-Karla Itariu

Angenommen: 24. August 2023
 © Springer-Verlag GmbH Austria, part of Springer Nature 2023

Jane Bergthaler, BSc MSc nutr. med. – LKH-Univ. Klinikum Graz – „Lifestyle & Adipositas“



Adipositas-assoziierte Erkrankungen

Zu Übergewicht- bzw. Adipositas-assoziierten Erkrankungen zählen insbesondere:

Diabetes mellitus Typ 2
Arterielle Hypertonie
Dyslipidämie
Kardiovaskuläre Erkrankungen
Nichtalkoholische Fettlebererkrankung
Gastroösophageale Refluxkrankheit
Polyzystisches Ovarialsyndrom
Belastungsharninkontinenz
Obstruktives Schlafapnoesyndrom
Arthrosen und andere degenerative Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparats
Tumorerkrankungen
Essstörungen (z. B. Binge-Eating, Night-Eating, Problem-Eating, Snacking, Nibbling)
Psychische Erkrankungen (z. B. Depression, Angststörungen, bipolare Störungen, Autoaggression)

Essstörungen („**problembehaftetes Essen**“)
Psychische Erkrankungen (u.a. **Depression**)

Itariu, BK. **Konsensuspapier** der Österreichischen Adipositasgesellschaft zur Diagnose und Behandlung von Menschen mit Adipositas. *Wien Klin Wochenschr* 135 (Suppl 6), 705 (2023)

Jane Berghaler, BSc MSc nutr. med. – LKH-Univ. Klinikum Graz – „Lifestyle & Adipositas“



Empfehlungen für Management von ÜG und Adipositas

4.1. Allgemeine Grundsätze
4.2. Diagnose
4.3. Abschätzung des Risikos für Adipositas-assoziierte Erkrankungen
4.4. Spezifische Anamnese
4.5. Indikationen zur therapeutischen Intervention
4.6. Lebensstilinterventionen
4.7. Energiereduzierte Ernährung
4.8. Steigerung von körperlicher Aktivität und Fitness
4.9. Maßnahmen zur Verhaltensänderung
4.10. Pharmakologische Gewichtsreduktion
4.11. Evaluierung gewichtsreduzierender Interventionen
4.12. Gewichtserhaltende Interventionen

Itariu, BK. **Konsensuspapier** der Österreichischen Adipositasgesellschaft zur Diagnose und Behandlung von Menschen mit Adipositas. *Wien Klin Wochenschr* 135 (Suppl 6), 705 (2023)

Jane Berghaler, BSc MSc nutr. med. – LKH-Univ. Klinikum Graz – „Lifestyle & Adipositas“



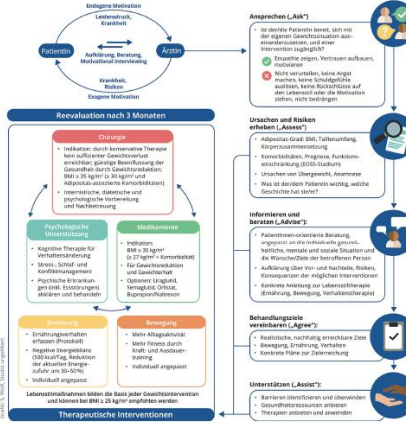
Management-Leitfaden

Leitfaden für das Management von Übergewicht und Adipositas



KEY FACTS

- Adipositas ist eine eigenständige komplexe chronische Erkrankung und entsprechend zu behandeln.
- Übergewicht und Adipositas beeinträchtigen Gesundheit, Alltagskompetenz und Lebensqualität und reduzieren die Lebenserwartung.
- Menschen mit Übergewicht und Adipositas erfahren Benachteiligungen im sozialen Bereich (Stigmatisierung) und im gesundheitlichen Bereich („weight bias“).
- Der Body Mass Index (BMI) ist als alleiniges Maß für die Beurteilung gewichtsassoziierter Gesundheitsrisiken nicht geeignet.
- Der Behandlungserfolg bemisst sich vorrangig an PatientInnen-zentrierten Gesundheitsoutcomes, nicht an der Gewichtsabnahme.
- Für ein erfolgreiches Management müssen alle zugrunde liegenden Ursachen der Gewichtszunahme („4M“) adressiert werden.



Itariu, BK. **Konsensuspapier** der Österreichischen Adipositasgesellschaft zur Diagnose und Behandlung von Menschen mit Adipositas. *Wien Klin Wochenschr* 135 (Suppl 6), 705 (2023)

Jane Bergthaler, BSc MSc nutr. med. – LKH-Universität Graz – „Lifestyle & Adipositas“



Management-Leitfaden

KEY FACTS

- Adipositas ist eine eigenständige komplexe chronische Erkrankung und entsprechend zu behandeln.
- Übergewicht und Adipositas beeinträchtigen Gesundheit, Alltagskompetenz und Lebensqualität und reduzieren die Lebenserwartung.
- Menschen mit Übergewicht und Adipositas erfahren Benachteiligungen im sozialen Bereich (Stigmatisierung) und im gesundheitlichen Bereich („weight bias“).
- Der Body Mass Index (BMI) ist als alleiniges Maß für die Beurteilung gewichtsassoziierter Gesundheitsrisiken nicht geeignet.
- Der Behandlungserfolg bemisst sich vorrangig an PatientInnen-zentrierten Gesundheitsoutcomes, nicht an der Gewichtsabnahme.
- Für ein erfolgreiches Management müssen alle zugrunde liegenden Ursachen der Gewichtszunahme („4M“) adressiert werden.



Itariu, BK. **Konsensuspapier** der Österreichischen Adipositasgesellschaft zur Diagnose und Behandlung von Menschen mit Adipositas. *Wien Klin Wochenschr* 135 (Suppl 6), 705 (2023)

Jane Bergthaler, BSc MSc nutr. med. – LKH-Universität Graz – „Lifestyle & Adipositas“



EIN Ansatz...



Article

Effects of Mindful Eating in Patients with Obesity and Binge Eating Disorder

Tatiana Palotta Minari ^{1,2,*}, Gerardo Maria de Araújo-Filho ¹, Lúcia Helena Bonalume Tácito ³, Louise Buonalumi Tácito Yugar ⁴, Tatiane de Azevedo Rubio ⁵, Antônio Carlos Pires ³, José Fernando Vilela-Martin ², Luciana Neves Cosenso-Martin ³, André Fattori ⁵, Juan Carlos Yugar-Toledo ² and Heitor Moreno ⁵

Nutrients 2024, 16, 884. <https://doi.org/10.3390/nu16060884>

Jane Bergthaler, BSc MSc nutr. med. – LKH-Univ. Klinikum Graz – „Lifestyle & Adipositas“



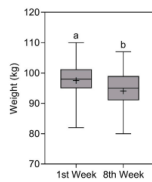
EIN Ansatz...



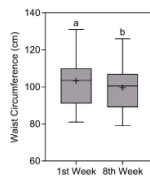
Article

Effects of Mindful Eating in Patients with Obesity and Binge Eating Disorder

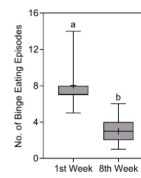
Tatiana Palotta Minari ^{1,2,*}, Gerardo Maria de Araújo-Filho ¹, Lúcia Helena Bonalume Tácito ³, Louise Buonalumi Tácito Yugar ⁴, Tatiane de Azevedo Rubio ⁵, Antônio Carlos Pires ³, José Fernando Vilela-Martin ², Luciana Neves Cosenso-Martin ³, André Fattori ⁵, Juan Carlos Yugar-Toledo ² and Heitor Moreno ⁵



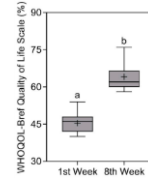
p < 0.0001



p < 0.0001



p < 0.0001



p < 0.0001

Jane Bergthaler, BSc MSc nutr. med. – LKH-Univ. Klinikum Graz – „Lifestyle & Adipositas“



EIN Ansatz... FAZIT



Article
Effects of Mindful Eating in Patients with Obesity and Binge Eating Disorder

Tatiana Palotta Mizari ^{1,2,*}, Gerardo Maria de Araujo-Filho ³, Lúcia Helena Bonafeme Tácioto ³,
Lúcia Bonafeme Tácioto-Yugue ³, Tatiane de Araujo Ribeiro ^{4,5}, Antônio Carlos Feres ³,
José Fernando Vilela-Martins ^{4,5}, Luciana Neves Coenno-Martins ^{4,5}, André Fattori ⁶, Juan Carlos Yague-Tobeda ^{7,8}
and Heitor Moreno ⁹



Bewusstes Essen
- und NICHT weniger -
führt zum Ziel,
auch indirekt!

Jane Bergthaler, BSc MSc nutr. med. – LKH-Univ. Klinikum Graz – „Lifestyle & Adipositas“

