

## Bewertung von internationalen Leitlinien: Adipositas



Internationale Leitlinien empfehlen stark übergewichtigen Menschen vor allem eine Kombination aus kalorienreduzierter Ernährung, regelmäßiger Bewegung und Verhaltenstherapie, um Gewicht abzunehmen. Nicht alle Empfehlungen aus den Leitlinien basieren jedoch auf hochwertigen Studien.

**Internationale Leitlinien empfehlen stark übergewichtigen Menschen vor allem eine Kombination aus kalorienreduzierter Ernährung, regelmäßiger Bewegung und Verhaltenstherapie, um Gewicht abzunehmen. Nicht alle Empfehlungen aus den Leitlinien basieren jedoch auf hochwertigen Studien.**

In den letzten Jahren ist die Zahl adipöser (stark übergewichtiger) Menschen in den Industriestaaten gestiegen. In Deutschland gilt etwa jeder fünfte Erwachsene als adipös. Diesen Anstieg erklären sich Fachleute vor allem dadurch, dass sich die Menschen anders ernähren, älter werden und sich im Schnitt weniger bewegen als noch vor einigen Jahrzehnten. Dabei spielen wahrscheinlich auch soziale Lebensumstände, Bildung und Einkommen eine Rolle.

Bei einer Adipositas kommt es zu einer übermäßigen Vermehrung des Körperfettes. Damit wird ein erhöhtes Risiko für bestimmte Erkrankungen in Verbindung gebracht: Adipöse Menschen haben beispielsweise häufiger einen erhöhten Blutdruck, wodurch das Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte steigt. Je höher das Gewicht, desto höher ist auch das Risiko für Begleiterkrankungen.

Das gängige Maß zur Feststellung einer Adipositas ist der Body-Mass-Index (BMI). Dieser misst das Verhältnis des Körpergewichts zur Körpergröße. Nach der üblichen Einteilung gelten Menschen mit einem BMI von über 30 als adipös. Einen BMI von 30 hat beispielsweise ein Mensch, der 1,80 m groß und 97 kg schwer ist. Der BMI alleine ist jedoch nicht aussagekräftig genug, um eine Adipositas festzustellen und auf das damit verbundene Krankheitsrisiko zu schließen. So haben sehr muskulöse Menschen oft einen hohen BMI, da Muskeln verhältnismäßig schwer sind. Auch ältere Menschen haben oft einen höheren BMI, ohne dass dies zwingend gesundheitliche Nachteile mit sich bringt.

Außerdem spielt es eine Rolle, wie das Fett im Körper verteilt ist. Als besonders risikoreich gelten Fettablagerungen an den inneren Organen und im Bauchraum. Deshalb messen Ärztinnen und Ärzte häufig auch den Taillenumfang oder das Verhältnis von Taille und Hüfte. Ein Taillenumfang von 88 cm und mehr gilt derzeit bei Frauen als ein Zeichen für ein erhöhtes Krankheitsrisiko; bei Männern sind es 102 cm und mehr.

Mehr darüber, welche Auswirkungen auf die Gesundheit Übergewicht haben kann und was die gesundheitlichen Vorteile des Abnehmens sind, können Sie hier ([URL](#):

<http://www.gesundheitsinformation.de/abnehmen.398.56.html>) lesen.

## Strukturierte Behandlungsprogramme

Um die Versorgung von Menschen zu verbessern, die chronisch erkrankt und zugleich stark übergewichtig sind, sollen bestehende Disease-Management-Programme (DMPs) um ein Modul für diese Gruppe erweitert werden. Disease-Management-Programme – auch „strukturierte Behandlungsprogramme“ genannt – haben das Ziel, chronisch erkrankte Menschen bestmöglich zu versorgen. Dies soll zum Beispiel durch regelmäßige Arzttermine, individuelle Behandlungspläne und Patientenschulungen erreicht werden. Bisher gibt es zum Beispiel strukturierte Behandlungsprogramme für Menschen mit Asthma und Diabetes mellitus. Mehr über Disease-Management-Programme und sogenannte evidenzbasierte Leitlinien, an denen sie sich ausrichten sollen, können Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/nl.340.276.html](http://www.gesundheitsinformation.de/nl.340.276.html)) lesen.

Ein Disease-Management-Programm soll sich an den Kriterien der evidenzbasierten Medizin ausrichten. Gemeint ist damit eine Medizin, die nach den stärksten wissenschaftlichen Belegen fragt und sich auf die Ergebnisse aussagekräftiger, hochwertiger Studien stützt, insbesondere sogenannter randomisierter kontrollierter Studien. Mehr darüber, wie solche Studien aufgebaut sind, können Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/gepruefte-medizin.61.html](http://www.gesundheitsinformation.de/gepruefte-medizin.61.html)) erfahren.

## Auswertung der aktuellen internationalen Leitlinien

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) beauftragt, die Empfehlungen für die Behandlung der Adipositas aus aktuellen internationalen Leitlinien zusammenzufassen, die für das geplante Modul von Bedeutung sein können. Der Gemeinsame Bundesausschuss ist das oberste Beschlussgremium der gemeinsamen Selbstverwaltung der Ärztinnen und Ärzte, Zahnärzte, Psychotherapeuten, Krankenhäuser und Krankenkassen in Deutschland. Hierzu hat das IQWiG zusammen mit Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern des Ärztlichen Zentrums für Qualität in der Medizin (ÄZQ) in Berlin 10 medizinische Leitlinien aus unterschiedlichen Ländern systematisch überprüft. Die Ergebnisse der IQWiG-Analyse fließen in die

Beratungen des Gemeinsamen Bundesausschusses zur Erstellung eines Adipositas-Moduls für Disease-Management-Programme ein.

Die Auswertung der Leitlinien gibt einen Überblick über den gegenwärtigen Standard in der Versorgung adipöser erwachsener Menschen. Ihre Empfehlungen beruhen auf Studien unterschiedlicher Qualität. Nicht immer konnten randomisierte kontrollierte Studien gefunden werden. Dabei ist zu berücksichtigen, dass für bestimmte versorgungsrelevante Fragen auch keine randomisierten kontrollierten Studien durchgeführt werden. Das IQWiG hatte nicht den Auftrag, nachzuprüfen, wie gut der Nutzen der in den Leitlinien empfohlenen Maßnahmen tatsächlich wissenschaftlich belegt ist.

Solche hochwertigen Studien liegen vor allem vor für die Bereiche Ernährungstherapie, Bewegungstherapie, Verhaltenstherapie, Pharmakotherapie und operative Therapie vor. Nur wenige gute Studien gibt es in den Bereichen Diagnostik, Maßnahmen zur langfristigen Gewichtsstabilisierung, Versorgungskoordination und Qualitätsindikatoren.

## Was die Leitlinien empfehlen

Bevor man eine Behandlung beginnen kann, muss man sicherstellen, dass die Adipositas richtig diagnostiziert wird. Internationale Leitlinien empfehlen hierfür, den Body-Mass-Index (BMI) zu messen, die Menschen sorgfältig zu untersuchen und sie ausführlich zu ihrer Krankheitsgeschichte zu befragen. Zusätzlich wird die Messung des Taillenumfangs befürwortet.

In den Leitlinien wird adipösen Menschen empfohlen, Gewicht abzunehmen, um ihr Krankheitsrisiko zu senken. Um dies zu erreichen, helfe vor allem die Änderung des Lebensstils in den Bereichen Ernährung und Bewegung in Kombination mit verhaltenstherapeutischen Maßnahmen:

- Mehrere Leitlinien empfehlen eine fettreduzierte und/oder mäßig energiereduzierte Ernährung, um langfristig abzunehmen.
- Die Leitlinien heben hervor, dass Bewegung wichtig ist, um Gewicht abzunehmen, das neue Gewicht zu halten und so einen positiven Effekt auf Begleiterkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Typ-2-Diabetes zu erzielen. Auch wenn alle Leitlinien die Bedeutung von Bewegung betonen, empfehlen sie generell keine

bestimmte Trainingsform. Die Wahl einer Bewegungs- oder Sportart hänge vom körperlichen Zustand und den Wünschen der oder des Einzelnen ab. Sinnvoll sei jedoch ein moderates und regelmäßiges Bewegungstraining. Die Angaben zur Dauer unterscheiden sich: Genannt werden Zeiten zwischen 10 bis 30 Minuten an 3 Tagen der Woche bis hin zu 3 bis 5 Stunden pro Woche.

- Auch eine Verhaltenstherapie (eine bestimmte Form der Psychotherapie) wird als begleitende Maßnahme empfohlen.

Mehrere Leitlinien führen an, dass manche Menschen von gewichtsreduzierenden Medikamenten profitieren können. Es wird jedoch betont, dass die Medikamente nur angewendet werden sollten, wenn sie Teil eines umfassenden Therapiekonzeptes sind. Auch weisen einige Leitlinien darauf hin, dass diese Mittel häufig unerwünschte Wirkungen haben.

Auch eine Operation kann den Leitlinien zufolge nur für bestimmte Personengruppen eine Therapieoption sein. Ein solcher Eingriff ist zum Beispiel das Anlegen eines Magenbandes. Dabei wird ein Teil des Magens mit einem Band abgeschnürt, wodurch die Person weniger Nahrung aufnehmen kann. Eine solche Operation kann jedoch auch Komplikationen nach sich ziehen. Die Leitlinien betonen, dass sie nur das letzte Mittel sein sollte.

Es gibt gesunde und ungesunde Arten des Abnehmens. Deshalb ist es von großer Bedeutung, auf welche Weise man Gewicht verliert. Mehr Informationen zum Thema Gewichtsabnahme finden Sie in unserer entsprechenden Rubrik (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/abnehmen.398.56.html>) . Wie sich ein Gewichtsverlust auf einen erhöhten Blutdruck auswirken kann, können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/nl.398.401.html>) nachlesen.

*Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)*

## Glossar

### Asthma

Asthma (Asthma bronchiale) ist eine dauerhaft bestehende (chronische) Erkrankung mit oft anfallsartig auftretenden Beschwerden wie Husten und Atemnot. Bei Menschen mit Asthma sind die Atemwege übermäßig empfindlich. Asthma entsteht oft im Zusammenhang mit einer Überreaktion auf fremde Stoffe oder physikalische Reize, häufig im Zusammenhang mit einer Allergie.

### Diabetes mellitus

Diabetes mellitus heißt wörtlich "süßer Urin". Zu den Kennzeichen gehört, dass der Körper Zucker ausscheidet. Umgangssprachlich wird die Krankheit auch Zuckerkrankheit genannt. Es gibt mehrere Typen des Diabetes mellitus, am bekanntesten sind Typ 1 und Typ 2. Allen Typen gemeinsam ist, dass zu viel Glukose, eine Form von Zucker, im Blut schwimmt, weil es Probleme mit dem Hormon Insulin gibt. Die langfristigen Folgen reichen von Durchblutungsstörungen, erschwerter Harnentleerung und Müdigkeit über schlecht heilende Wunden, Nervenschädigungen und Erblindung bis zu Herzinfarkt und Schlaganfall. Auch bei Patientinnen und Patienten, die noch keine lange Krankengeschichte haben, kann es durch starken Insulinmangel zu Bewusstseinsstörungen und lebensgefährlichem Koma kommen. Glukose gelangt ins Blut, weil der Körper Kohlenhydrate und Zucker aus Nahrungsmitteln wie Brot, Kuchen, Nudeln oder Kartoffeln verdaut und in seine kleinsten Bestandteile zerlegt. Außerdem produziert die Leber selbst Glukose. Die Zellen des Körpers brauchen die einfach gebaute Glukose als Energielieferanten. Das Hormon Insulin ist der "Türöffner" für Glukose: Insulin dockt an die Zelle an und bewirkt, dass sie Zucker aus dem Blut aufnimmt. Beim Typ-1-Diabetes zerstört in den meisten Fällen das eigene Immunsystem die Insulin produzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse, oft schon früh in der Kindheit und Jugend. Deshalb fehlt dem Körper das Hormon, die Glukose gelangt nicht in die Zellen, der Blutzuckerspiegel ist ständig zu hoch. Beim Typ-2-Diabetes produzieren die Zellen der Bauchspeicheldrüsen zwar ausreichend Insulin, aber die Zellen, die Glukose brauchen und an die das Insulin andockt, reagieren nicht auf den "Türöffner". Sie sind Insulin-resistent und lassen die Glukose nicht hinein. Auch hier ist die Folge ein Anstieg der Blutzuckerwerte. Während Menschen mit Typ-1-Diabetes regelmäßig Insulin spritzen müssen, können Menschen mit Typ-2-Diabetes vor allem im Anfangsstadium den Blutzuckerspiegel schon durch

eine angepasste Ernährung und viel Bewegung normalisieren. Ein weiterer bedeutender Diabetes mellitus ist der Gestationsdiabetes. Er heißt auch Schwangerschaftsdiabetes, weil er Frauen in der Schwangerschaft treffen kann. Meist klingt dieser Diabetes nach dem Ende der Schwangerschaft wieder ab.

### BMI

Der Body-Mass-Index (BMI) ist ein Maß zur Beurteilung des Körpergewichts. Er beschreibt das Verhältnis des Körpergewichts zur Körpergröße und wird nach folgender Formel berechnet:  $BMI = \text{Körpergewicht (kg)} / \text{Körpergröße (m)}^2$ . Wenn Sie also 1,70 m groß sind und 60 kg wiegen, rechnen Sie wie folgt:  $60 : (1,70 \times 1,70) = 20,76$ , das heißt, Sie haben einen BMI von rund 21. Menschen mit einem BMI von 18,5 bis 24,9 gelten als normalgewichtig. Ein BMI unter 18,5 deutet auf Untergewicht und ein BMI von 25 bis 29,9 auf Übergewicht hin. Ab einem BMI von 30 spricht man von Fettleibigkeit (Adipositas). Der BMI sagt allerdings nur etwas über das gesamte Körpergewicht aus und macht keine Angaben zum Körperfett. Zwei Menschen können den gleichen BMI, aber eine unterschiedliche Menge an Körperfett haben. Ein Bodybuilder mit viel Muskeln und wenig Körperfett kann also den gleichen BMI haben wie ein Mensch mit wenig Muskeln und viel Fett. Dennoch deutet ein BMI ab 30 in der Regel auf einen erhöhten Fettanteil im Körper hin.

### Body-Mass-Index

Der BMI ist ein Maß zur Beurteilung des Körpergewichts. Er beschreibt das Verhältnis des Körpergewichts zur Körpergröße und wird nach folgender Formel berechnet:  $BMI = \text{Körpergewicht (kg)} / \text{Körpergröße (m)}^2$ . Wenn Sie also 1,70 m groß sind und 60 kg wiegen, rechnen Sie wie folgt:  $60 : (1,70 \times 1,70) = 20,76$ , das heißt, Sie haben einen BMI von rund 21. Menschen mit einem BMI von 18,5 bis 24,9 gelten als normalgewichtig. Ein BMI unter 18,5 deutet auf Untergewicht und ein BMI von 25 bis 29,9 auf ein Übergewicht hin. Ab einem BMI von 30 spricht man von Fettleibigkeit (Adipositas). Der BMI sagt allerdings nur etwas über das gesamte Körpergewicht aus und macht keine Angaben zum Körperfett. Zwei Menschen können den gleichen BMI, aber eine unterschiedliche Menge an Körperfett haben. Ein Bodybuilder mit viel Muskeln und wenig Körperfett kann also den gleichen BMI haben wie ein Mensch mit wenig Muskeln und viel Fett. Dennoch deutet ein BMI ab 30 in der Regel auf einen erhöhten Fettanteil im Körper hin.

## Therapie

Als Therapie (von „therapeia“, griechisch: Pflege, Heilung) wird in der Medizin die Behandlung von Krankheiten, einzelnen Beschwerden oder Verletzungen bezeichnet. Genauer sind damit die einzelnen Maßnahmen zur Behandlung einer Erkrankung gemeint. Diese Maßnahmen umfassen beispielsweise eine Änderung der Ernährungsweise, die Einnahme von Medikamenten, Operationen oder Krankengymnastik. Das Ziel einer Therapie ist Heilung oder zumindest eine Verbesserung der Beschwerden.

## Quellen

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). *Systematische Leitlinienrecherche und -bewertung sowie Extraktion relevanter Inhalte zu Adipositas für die Erstellung eines DMP-Moduls Adipositas. Abschlussbericht V06-06. Version 1.0.* Köln: IQWiG. Februar 2009. [Volltext (URL: [http://www.iqwig.de/download/V06-06\\_AB\\_Leitlinienrecherche\\_und\\_bewertung\\_fuer\\_ein\\_DMP\\_Moduls\\_Adipositas.html](http://www.iqwig.de/download/V06-06_AB_Leitlinienrecherche_und_bewertung_fuer_ein_DMP_Moduls_Adipositas.html)) ]

## Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

## Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de).

## Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.