

Übergewicht bei Frauen ab 50 Jahren

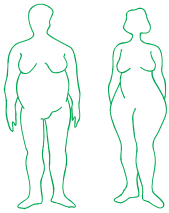
Wie entsteht Übergewicht?

Übergewicht tritt familiär gehäuft auf. Doch hat es dabei fast immer auch seine Ursachen in der individuellen Lebensführung: zuviel Essen, also zu hohe Kalorienaufnahme, bei zu wenig Bewegung, also zu geringem Kalorienverbrauch.

„Apfel“ oder „Birne“? Was uns Körperformen über unsere Gesundheit sagen

Mit zunehmendem Alter kommt es bei vielen Frauen zur Umverteilung des Fettgewebes. Dies muss nicht unbedingt mit einer Gewichtszunahme verbunden sein.

Die Verteilung des Fettgewebes scheint jedoch mit dem Risiko für bestimmte Krankheiten zusammenzuhängen. Dies zeigt eine internationale Studie, bei der 163.851 Frauen im Alter von 50 bis 64 Jahren aus neun EU-Ländern hinsichtlich Größe, Gewicht, Hüft- und Bauchumfang untersucht wurden.



Die verschiedenen Körperformen: Rechts die Apfelform (android) und links die Birnenform (gynoid)

Der „Birnentyp“

Im Gesäß- und Oberschenkelfett werden Östrogene produziert. Viele Frauen neigen deshalb zu diesem weiblichen (gynoiden) oder „birnenförmigen“ Fettverteilungstyp. Bei Gewichtszunahme wird das überschüssige Fett besonders im Hüftbereich eingelagert.

Bei Frauen mit diesem Fettverteilungstyp

- vermindert sich das Osteoporose- (Knochenschwund-) Risiko
- erhöht sich das Risiko für einen Gebärmutterkrebs (Endometriumkarzinom)

Der „Apfeltyp“

Überschüssiges Fett wird vor allem im Bauchbereich eingelagert. Die Folge ist eine eher männliche (androide) Fettverteilung, weshalb man auch vom „Bierbauch“-Verteilungstyp spricht.

Bei Frauen mit diesem Fettverteilungstyp

- erhöht sich das Risiko für Arterienverkalkung (Arteriosklerose)

Krankheit (Risiko)	Allgemeines erhebliches Übergewicht	„Apfelform“	„Birnenform“
Bluthochdruck	++	+++	+ / -
Arterienverkalkung	++	+++	+ / -
Herzinfarkt	++	+++	+ / -
Schlaganfall	++	+++	+ / -
Brustkrebs	+++	+++	+
Gebärmutterkrebs	+++	++	+++
Darmkrebs	+	+	+
Nierenkrebs	+	+	+
Knochenschwund (Osteoporose)	-	-	-

++ = leicht erhöht +++ = deutlich erhöht
 +++ = mäßig erhöht - = reduziert

Krankheitsrisiken bei unterschiedlichen Körperformen

- treten vermehrt Herzinfarkte und Schlaganfälle auf
- steigt das Risiko für Bluthochdruck
- gibt es vermehrt Fälle von Alterszuckerkrankheit (Diabetes Typ II)

In Deutschland ist etwa ein Drittel aller 50-jährigen Frauen leicht und ein weiteres Fünftel stark übergewichtig. Ungefähr ein Drittel dieser Frauen neigt zum „Bierbauch“-Typ, die anderen zwei Drittel gehören zum „birnenförmigen“ Fettverteilungstyp.

Frauen ab 50 - was ändert sich?

Mit Beginn der Wechseljahre stellen die Eierstöcke ihre Funktion ein. Die Monatsblutungen bleiben aus. Der Anteil der „guten Fette“ (High Density Lipoproteine = HDL) im Blut sinkt, der Anteil der „schlechten Fette“ (Low Density Lipoproteine = LDL und die Very Low Density Lipoproteine = VLDL) steigt. Da die „schlechten Fette“ das Cholesterin im Blut schlechter transportieren können als die „guten Fette“, steigt der Cholesterinspiegel im Blut an. Das Risiko für die Entwicklung von Arterienverkalkung erhöht sich.

Bei Frauen ab 50 Jahren besteht also ein größeres Risiko für verschiedene Erkrankungen. Übergewicht verstärkt dieses Risiko zusätzlich. Deshalb sollten Frauen ab 50 Jahren besonders auf ihr Gewicht achten, um gesund zu bleiben.

Ich bin übergewichtig. Was kann ich tun?

Auch mit wenig Einsatz können Sie schon einiges erreichen. Ziel ist es, Gewicht zu verlieren und den Lebensstil umzustellen. Und das ist nicht so schwer, wie Sie denken!

Bei erheblichem Übergewicht

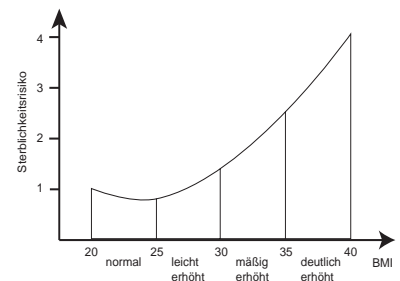
- weniger essen
- viel schlackereiche Vollkornkost, Salate und frisches Gemüse essen
- wenig Kohlenhydrate (Weißbrot, Kartoffeln, Nudeln) zu sich nehmen
- Nahrung mit wenig Fett zubereiten
- viel Bewegung

Denken Sie daran: Schon durch einen einstündigen Fußmarsch in flottem Tempo (etwas schneller als Spaziergehen) verbrauchen Sie einiges an Kalorien und werden fit!

Bei leichtem Übergewicht oder Neigung zum „Bierbauch“

- viel Bewegung

Auch hier gilt: Schon durch einen einstündigen Fußmarsch in flottem Tempo (etwas schneller als Spaziergehen) verbrauchen Sie einiges an Kalorien und halten sich fit!



Mit steigendem Body Mass Index erhöht sich das Sterblichkeitsrisiko.

Body Mass Index (BMI): Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat.

Autoren:

Dr. D. Seidlová-Wuttke,

Prof. Dr. W. Wuttke

Klinische und Experimentelle Endokrinologie

Bereich Humanmedizin der

Georg-August-Universität Göttingen