

Generation XXL

Zu viele Kalorien auf dem Teller, zu wenig Bewegung im Alltag – dieser Lebensstil hat Folgen: von Übergewicht und Adipositas ist heute jede dritte Person in der Schweiz betroffen, Menschen mit geistiger Behinderung oft noch häufiger. Doch das Zuviel auf der Waage kann rasch zu einem gesundheitlichen Risiko werden.

Text und Foto: Tanja Aebli

Karin Rösch ist 34-jährig, 1m70 gross, bringt 119 Kilos auf die Waage und arbeitet in einer Wäscherei, die sie mit dem Velo in einer Stunde erreicht. Vor allem die Änderung der Wohnsituation ist bei ihr ins Gewicht gefallen: Als die junge Frau mit einer leichten geistigen Behinderung alleine in ihren eigenen vier Wänden wohnte, häuften sich die Kilos Schlag auf Schlag, erinnert sich ihre Mutter. Nach der Rückkehr ins elterliche Heim kam auch gewichtsmässig die Kehrtwende. Karin auferlegte sich aus eigenem Antrieb Regeln wie Naschverbote vor dem Fernsehen und nahm am Abend nur noch eine kleine Mahlzeit zu sich. Mit Erfolg: Die Kilos purzelten. Vom Idealgewicht ist sie heute dennoch noch weit entfernt. Vor allem der Werbung, die mittels eines schokoladetränkten Rahmstängels Lebensgenuss pur verspricht, vermag sie nur schwer zu widerstehen. Die süssen Versuchungen haben auch gesundheitlich Spuren hinterlassen: Karin kämpft mit Bluthochdruck, beim alljährlichen Procap-Sporttag in Magglingen mag sie nur noch mit Mühe mithalten. Für ihre Mutter ist klar: Karin kann durchaus ihren Appetit zügeln, braucht aber viel Unterstützung bei der Ernährung. Eine Gradwanderung auch für die Angehörigen: "Ich will sie nicht dauernd kontrollieren", sagt Elsbeth Rösch.

Karin ist beileibe kein Einzelfall. PD Dr. Kurt Laederach, Leiter des Zentrums für Ernährungspsychologie am Inselspital Bern, behandelt zahlreiche Menschen mit geistiger Behinderung wegen Übergewicht und Adipositas.

Besonders hoch, so zeigt die klinische Erfahrung, ist das Risiko bei Mehrfachbehinderungen und Menschen, die in Heimen wohnen. Auch die Einnahme von Medikamenten kann zu einer Gewichtszunahme führen. Nicht selten sind es auch die Angehörigen, die Fehlernährung begünstigen; "Er hat ja sonst nichts im Leben", lautet die Begründung für kalorienträchtige Mitbringsel.

Multidisziplinäre Behandlung

"Übergewicht ist ein komplexes und chronisches Phänomen, deshalb drängt sich eine multidisziplinäre Behandlung auf", erklärt Laederach. Auf dem Programm stehen sowohl psychologische Betreuung, Ernährungsberatung, Körperwahrnehmung wie auch Physiotherapie und allenfalls Chirurgie. Nicht immer sei das Risikoprofil jedoch so ausgeprägt, dass das Übergewicht per se behandelt werden müsse, relativiert er. Handlungsbedarf entsteht erst, wenn etwa die Cholesterin-, Zucker- oder Bluthochdruckwerte zu hoch sind. Hier kann unter Umständen aber eine gezielte Behandlung – z.B. einer Zuckerkrankheit – genügen und von einer umfassenden Gewichtsbehandlung abgesehen werden. Denn diese braucht Zeit, viel Zeit: Es sei mit mindestens drei Jahren zu rechnen, um einen langfristigen Erfolg zu erzielen, prognostiziert Kurt Laederach.

Der Erfolg eines Adipositas-Programms für Erwachsene mit geistiger Behinderung hängt stark von der Kooperation des sozialen Umfelds ab, lautet das Ergebnis einer in Deutsch-



Übergewicht als gesundheitliches Risiko: Was harmlos beginnt, kann fatal enden.

land durchgeführten Untersuchung. Dies bestätigt Annatina Biedermann, dipl. Ernährungsberaterin FH. "Bei der Behandlung des Übergewichts von Menschen mit geistiger Behinderung ist es wichtig, dass die Pflgeteams und sämtliche Bezugspersonen mit einbezogen sind". So sollten auch Angehörige über die Bemühungen informiert werden, damit sie bei Besuchen nicht zuhauf Süssigkeiten mitbringen. Annatina Biedermann empfiehlt, nach anderen Möglichkeiten zu suchen, um einem Bewohner eine Freude zu machen. Denn dies ist oberstes Gebot beim Kampf gegen überflüssige Pfunde: Fett und Zucker reduzieren, dafür pro Tag drei Portionen Gemüse und Salat und zwei Portionen Obst in den Menüplan einbauen und viel Flüssigkeit in Form von ungesüßten Getränken zu sich nehmen. Von generellen Verboten gewisser Produkte rät Annatina Biedermann aber ab: "Sinnvoller ist es darauf zu achten, dass zum Beispiel Fleisch und Milchprodukte in fettreduzierter Form konsumiert werden und Wurstwaren, Süssigkeiten, Limonaden und salzige Snacks nicht täglich und nur in kleinen Mengen auf den Tisch gelangen." Genuss mit Mass eben.

Links:

- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: www.sge-ssn.ch
- Schweizerische Adipositas-Stiftung: www.saps.ch
Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah: www.pepinfo.ch