

Ernährungsassoziierte Krankheitsbilder und Therapie

Das Überangebot an Nahrung

In den letzten 200 Jahren hat sich die Lebenserwartung des Menschen in den westlichen Ländern verdoppelt. Einer der Gründe dafür ist die permanente Verfügbarkeit von Nahrung. Mit dem Überangebot an hochkalorischen Lebensmitteln in Kombination mit einem geringeren Bedarf an Bewegung haben sich aber auch Krankheitsbilder weiterentwickelt, zum Beispiel Adipositas. Die Tendenz wird von Experten als besorgniserregend eingestuft, da Übergewicht schon in jungem Alter mit zahlreichen Erkrankungen einhergeht – Asthma, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Typ-2-Diabetes, Gelenksschädigungen und Verkalkung der Arterien. Diese tragen langfristig zu einer verringerten Lebenserwartung bei. Eva Fritz, Gastroenterologin am Klinikum Wels-Grieskirchen, wirft im Interview einen Blick auf die Entwicklung von nahrungsmittelassoziierten Krankheiten analog zur Nahrungsmittelverfügbarkeit.

Frau Dr. Fritz, wie haben sich Lebenserwartung und Nahrungsangebot in den letzten 200 Jahren verändert?

Eva Fritz: In Österreich beläuft sich die durchschnittliche Lebenserwartung bei der Geburt derzeit für Männer auf 78,9, für Frauen auf 83,7 Jahre. Im Vergleich zum 19. Jahrhundert bedeutet dies nicht nur eine rasante Entwicklung, sondern vielmehr eine durchschnittliche Verdopplung der Jahre. Die Faktoren, warum wir immer älter werden, sind unter anderem auf den medizinischen Fortschritt und verstärkte Arzneimittelentwicklung zurückzuführen. Nach dem historisch bedeutsamen Zurückdrängen der Kindersterblichkeit und der Eindämmung von Infektionskrankheiten wie Tuberkulose setzt man heute auf Prävention und effektive Therapie von Zivilisationskrankheit wie Bluthochdruck oder Krebs, um auch die Lebensqualität im Alter weiter anzuheben. Neben einem gesteigerten Hygienebewusstsein und dem Wissen um einen moderaten Lebensstil sind dabei auch das vielfältige Angebot an frischen Nahrungsmitteln sowie der niederschwellige Zugang zu Information über gesunde Ernährung von zentraler Bedeutung.

Was bedeutet das für unsere Gesundheit?

Die moderne 24-Stunden-Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln und der übersteigerte Fleisch- und Zuckerkonsum – in Deutschland jährlich 60 Kilo Fleisch und 35 Kilo Zucker pro Kopf! – wirken sich allerdings stark negativ auf die Gesundheit aus, ebenso das regelmäßige Konsumieren hochkalorischer Snacks mit hohem Fett bzw. Kohlenhydratanteil.

Welche Krankheitsbilder haben sich dadurch (stärker) entwickelt?

Laut österreichischem Ernährungsbericht leiden über 40 Prozent der Erwachsenen zwischen 18 und 64 Jahren an Übergewicht, knapp zwölf Prozent von ihnen gelten als adipös. Weltweit hat sich der Anteil der übergewichtigen Menschen an der Bevölkerung in den letzten 40 Jahren verdoppelt. Dies hat gravierende Auswirkung auf die vorherrschenden Krankheitsbilder: Denn das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf- und Gelenkserkrankungen steigt mit dem Body Mass Index (BMI).

Inwiefern kann man Ernährung als Prävention sehen? Wann ist sie Therapie?

Vor allem im Abwenden von Über- und Untergewicht ist die Ernährung als direkte Prävention zu sehen. Auch im Zurückdrängen eines metabolischen Syndroms, welches eine Kombination von bauchbetontem Übergewicht, Insulinresistenz, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck aufweist, ist die bewusste Energiezufuhr ausschlaggebend. Allgemein kann ein ausgeglichener Lebensstil der Entstehung vieler Krankheiten vorbeugen – dabei spielt Ernährung genauso eine Rolle wie regelmäßige Bewegung und Nichtrauchen. Als Teil der Therapie spielt Ernährung zum Beispiel bei Zöliakie, Gicht und natürlich nach operativen Eingriffen am Verdauungstrakt eine Rolle.

Auf die Behandlung welcher ernährungsspezifischen Krankheitsbilder sind wir hier am Klinikum spezialisiert?

Der Schwerpunkt Diabetes der Inneren Medizin I ist auf Erkrankungen des Zuckerstoffwechsels und des Hormonsystems sowie auf das Thema Ernährung konzentriert. Am Klinikum gibt es mit der Diabetesambulanz und der -schulung ein breites Therapieangebot zu diesem Krankheitsbild. Auch Adipositas und Fettstoffwechselstörungen stehen im Fokus unserer Spezialisten ebenso wie Zöliakie, Nahrungsmittelintoleranzen, aber auch Eisenmangel.

Weiterführende Informationen:

Adipositas-Zentrum Wels: Hilfe bei krankhaftem Übergewicht

Am Anfang einer Therapie am Adipositas- Zentrum Wels steht das Bewusstmachen des eigenen Nahrungsverhaltens. Denn: Maßgeblich für einen Gewichtsverlust ist die negative Energiebilanz. Bereits geringes Abnehmen verbessert die Stoffwechselfunktion. Helfen herkömmliche Methoden

nicht, bietet das zertifizierte Adipositas-Zentrum effektive Hilfe an. Patienten, die sich nach intensiver Beratung für einen operativen Eingriff entscheiden, werden langfristig durch Spezialisten begleitet.

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Diabetesberatung_2018.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Robert Maybach

Bildtext: OÄ Dr. Eva Fritz, Abteilung für Innere Medizin I, Gastroenterologie und Hepatologie, Rheumatologie, Endokrinologie und Diabetologie, Klinikum Wels-Grieskirchen, im Beratungsgespräch mit einer Patientin: Wer übergewichtig ist, riskiert, eine Insulinresistenz zu entwickeln. Eine schlechte Einstellung des Blutzuckers erhöht das Risiko für Gefäßerkrankungen und Nervenschädigungen. Der Schwerpunkt Diabetes der Inneren Medizin I setzt sich mit Erkrankungen des Zuckerstoffwechsels und Hormonsystems sowie mit dem Thema Ernährung auseinander.

Die Innere Medizin I am Klinikum Wels-Grieskirchen

Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.800 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Das größte Ordensspital Österreichs verfügt über vier Abteilungen für Innere Medizin – hier werden Patienten mit Erkrankungen aus dem gesamten Spektrum der Inneren Medizin betreut. Die Schwerpunkte der Abteilung für Innere Medizin I unter Leitung von Primarius Univ.-Prof. Dr. Harald Hofer sind Gastroenterologie und Hepatologie, Rheumatologie sowie Endokrinologie und Diabetologie. Für endoskopische Diagnostik und Therapien steht den Experten im Klinikum eine der größten Endoskopien in ganz Österreich zur Verfügung. Weiterführende Informationen zum Leistungsspektrum der Inneren Medizin I am Klinikum Wels-Grieskirchen: www.klinikum-wegr.at → Medizin und Pflege → Innere Medizin.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at