

INHALT

EINLEITUNG 11

VORWORT DER DEUTSCHEN FASSUNG 13

KAPITEL 1 PRAXISAUSSTATTUNG 15

Das Wartezimmer 15

Sprechzimmer/Untersuchungsräume 16

Generelle Überlegungen 17

KAPITEL 2 SPRECHEN WIR ÜBER IHR GEWICHT 19

Falscher Ansatz 1: Angst machen 19

Falscher Ansatz 2: Slogans und Phrasen 20

Falscher Ansatz 3: Schuld 20

Gemeinschaftlicher Ansatz 20

Ziele 25

Wie soll das Gewicht reduziert werden? 28

Die 5 As des Adipositasmanagements 31

KAPITEL 3 THERAPIEHÜRDEN 32

Hürde 1: Adipositas wird nicht als chronischer
Zustand erkannt 32

Hürde 2: Sozioökonomischer Status 33

Hürde 3: Zeit 34

Hürde 4: Sabotage 35

Hürde 5: Iatrogene Faktoren 36

Hürde 6: Substanzmittelmissbrauch 39

Hürde 7: Syndromale Adipositas 40

Die 4 Ms der Adipositas 41

KAPITEL 4 PSYCHOLOGISCHE BARRIEREN 43

Essstörungen 43

Depression 48

Missbrauch, Vernachlässigung und posttraumatische
Belastungsstörung 49

Aufmerksamkeits-Defizit-Störung 50

Saisonale affektive Störungen 51

Stress 51

Psychose 51

Persönlichkeitseigenschaften 52
Körperbild 53

KAPITEL 5 MEDIZINISCHE BARRIEREN/HINDERNISSE 54

Schlafstörungen 54
Chronische Schmerzzustände 55
Arthrose und Rückenschmerzen 55
Kardiovaskuläre und pulmonale Erkrankungen 56
Obstruktive Schlafapnoe 57
Reduzierte Lungenfunktion 58
Erkrankungen des Gastrointestinaltraktes 59
Endokrine Erkrankungen 60

KAPITEL 6 LIFESTYLE ASSESSMENT 64

Essverhalten und -gewohnheiten 64
Körperliche Aktivität 67

KAPITEL 7 KLINISCHE BEURTEILUNG 71

Körpermaße und Körperzusammensetzung 71
Edmonton Obesity Staging System (EOSS) 74
Metabolismus/Stoffwechsel 78
Ernährungsstatus 79
Herz-Kreislauf-System 80
Endokrines System 83
Verdauungssystem 83
Neurologische Probleme 84
Renale Beteiligung 85
Fertilität 85
Hautprobleme 87
Malignome 88

KAPITEL 8 THERAPIE 89

Lifestyle- und Verhaltensänderung 90
Vermeiden von Hunger 91
Eiweiß 92
Kohlenhydrate 92
Fett 93
Kalorienbewusstsein 94
Esskultur 96
Nahrungsergänzung und Mahlzeitenersatz 96
Low Calorie Diet (LCD)
 und Very Low Calorie Diet (VLCD) 98
Proteinsparendes modifiziertes Fasten (PSMF) 99

Bewegung **100**
Verhaltenstherapeutische Maßnahmen **103**

KAPITEL 9 MEDIKAMENTE 110

Orlistat **112**
Medikamente ohne Zulassung für die Indikation
zur Adipositas therapie **113**
Over-the-counter-Nahrungsergänzungsmittel **118**

KAPITEL 10 ADIPOSITAS-CHIRURGIE 120

Magenband – Adjustable Gastric Banding **124**
Magenbypass – Roux-en-Y-Gastric Bypass **125**
Schlauchmagen – Laparoscopic Gastric Sleeve
Resection **126**
Biliopankreatische Diversion (BPD)
und Duodenalswitch (BPD-DS) **126**
Experimentelle und weniger etablierte Verfahren **127**
Präoperative Patientenauswahl und Vorbereitung **128**
Postoperative Nachsorge **129**
Psychologische Auswirkungen
adipositas-chirurgischer Eingriffe **132**
Postoperative plastische Chirurgie **133**

KAPITEL 11 „ICH KANN NICHT ABNEHMEN!“ 134

Energieaufnahme **134**
Energieverbrauch **136**
Erreichen eines Gewichtsplateaus **139**

KAPITEL 12 NACH DER GEWICHTSREDUKTION 141

ANHANG

Sozialanamnese **142**
Gewichtsanamnese **143**
Maßnahmen zur Gewichtsreduktion **144**
Ernährungstagebuch **145**
Medizinische Anamnese **146**
Diättherapeutische OP-Nachsorge **147**