Klinik für Endokrinologie, Diabetologie und Klinische Ernährung

Ganzheitliche Behandlung von Übergewicht und Adipositas

Liebe Patientin
Lieber Patient

Übergewicht und Adipositas lassen sich am wirksamsten durch eine Kombination aus Bewegung, Ernährungsumstellung, Verhaltensänderung und – bei Bedarf – Medikamenten oder Operation behandeln. Bereits ein Gewichtsverlust von 5 – 10 % verbessert Blutdruck, Blutzucker, Blutfette und weitere Parameter nachhaltig.

Wichtigster Grundsatz: Kleinere, dauerhafte Veränderungen bei Bewegung und Ernährung wirken langfristig besser als kurzfristige, radikale Massnahmen.

1. Bewegung



- Ziel sind 150 – 300 Minuten moderates Ausdauertraining pro Woche (z. B. 50 Minuten zügiges Gehen an 3 Tagen pro Woche, wobei die Atmung spürbar beschleunigt ist, eine Unterhaltung aber noch gut möglich bleibt). Alternativ 75 – 150 Minuten intensiveres Training.
  Wer aktuell inaktiv ist, sollte klein anfangen (z. B. 10 – 15 Minuten täglich) und die Dauer und Intensität schrittweise über Wochen erhöhen.
- Zusätzlich mind. 2 bis 3-mal pro Woche 20 – 30min Krafttraining, um die Muskelmasse beim Abnehmen zu erhalten.
- Auch alltägliche Bewegung steigern: Treppen statt Aufzug, stündlich kurze Distanzen gehen.
- Bewegung ist wichtig, um ein reduziertes Gewicht langfristig zu halten und das Herz-Kreislauf-System zu schützen. Bewegung senkt Blutdruck, verbessert Blutzucker- und Fettwerte, stärkt Herz und Kreislauf, erhält Muskulatur und steigert Wohlbefinden – auch unabhängig vom gewogenen Gewicht. Regelmässige Bewegung ist zudem mit reduziertem Risiko für Demenz assoziiert!

2. Ernährung



- Essen Sie überwiegend pflanzliche, frische und möglichst unverarbeitete Lebensmittel.
- Bewährte Ernährungsformen orientieren sich an der Mediterranen Diät. Diese setzt auf viel Gemüse, Früchte, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen), Nüsse, Samen und gesunde Fette (wie Oliven- oder Rapsöl).
- Ausreichend Eiweiss essen (mindestens 60 – 80g täglich), um Ihre Muskulatur beim Abnehmen zu schützen. Empfohlene Eiweissquellen sind z. B. Fisch, Geflügel, Eier, Milchprodukte und pflanzliche Proteine.
- Vermeiden Sie sogenannte „Ultra-processed Foods“ (stark verarbeitete Fertigprodukte), Fast Food, Wurstwaren, Süssigkeiten und Weissmehlprodukte.

- Möglichst vollständiger Verzicht auf zuckerhaltige Getränke sowie Alkohol und Ersatz durch Wasser oder ungesüssten Tee.
- Portionsgrössen bewusst kontrollieren und Mahlzeiten möglichst regelmässig einnehmen.
- Achtsam essen, langsam kauen, ohne Ablenkung durch Fernseher oder Smartphone, und auf das Sättigungsgefühl achten.
- Ggf. Tellermodell anwenden:
    - ½ des Tellers mit Gemüse, Salaten oder Beeren füllen.
    - ¼ des Tellers mit komplexen Kohlenhydraten (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln).
    - ¼ des Tellers mit hochwertigen Proteinen (mageres Fleisch, Fisch, Tofu, Eier, Quark).
- Sehr kalorienarme Diäten (unter 800 kcal/Tag) sind nur unter engmaschiger ärztlicher Begleitung empfohlen und können längerfristig ungünstige medizinische Folgen haben.

3. Verhalten



- Selbstbeobachtung hilft: Ernährung, Bewegung und Gewicht regelmässig dokumentieren (App oder Tagebuch).
- Ziele realistisch setzen: Bereits 5 – 10 % Gewichtsverlust bringt gesundheitliche Vorteile
- Auf ausreichend erholsamen Schlaf achten (7 – 9 Stunden), da Schlafmangel den Hunger fördert.
- Stress kann zu emotionalem Essen führen. Entspannungstechniken oder Spaziergänge als Ausgleich nutzen.
- Unterstützung durch strukturierte Programme (z. B. Ernährungsberatung, kognitive Verhaltenstherapie, Gruppen- und Bewegungsprogramme wie z.B. Physiotherapie bei entsprechenden Begleiterkrankungen) erhöht die Erfolgschancen deutlich.

4. Zusätzliche Massnahmen

- Bei unzureichendem Erfolg durch Lebensstiländerung allein können Medikamente (z. B. GLP-1-Agonisten) in Betracht gezogen werden – immer in Kombination mit, nicht als Ersatz für, Bewegung und Ernährung.
- Eine Operation (bariatrische Chirurgie) kann ab einem BMI ≥ 35 kg/m² oder ≥ 30 kg/m² in besonderen Situationen eine Option sein.
- Diese Möglichkeiten wird Ihre Ärztin / Ihr Arzt individuell mit Ihnen besprechen.

www.usz.ch/adipositas-zentrum