

24

ZB MED

Kampf dem Speck

Medikamente erleichtern langfristige Gewichtsabnahme

Übergewicht ist mehr als ein kosmetisches Problem, denn Adipöse haben ein bis zu sechsfach höheres Risiko, an Folgen von Herz- und Gefäßkrankheiten zu sterben. Ernährungsumstellung und körperliche Aktivität sind die Grundlagen der Gewichtsreduktion. Mit einer begleitenden medikamentösen Therapie steigen die Chancen, das erreichte Gewicht langfristig zu halten.

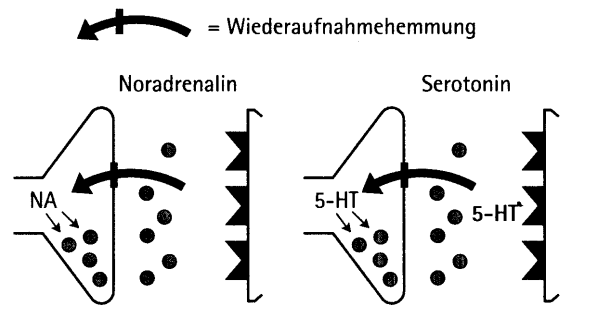


Abb. 1: Wirkungsmechanismus der Substanz Sibutramin.

Übergewichtig sind 60% der Deutschen. Die in der Vergangenheit sinnvolle Verhaltensweise, bei jeder Gelegenheit möglichst schnell und viel zu essen und dabei energiereichen Nahrungsmitteln den Vorzug zu geben, wird unter heutigen Umweltbedingungen zum Fallstrick, erklärte Herbert Schuster*, Berlin. Fettleibigkeit ist in erster Linie ein Bi-

lanzproblem: Schon eine geringfügige Überschreitung der täglich notwendigen Kalorienzufuhr kann langfristig zu einer gravierenden Gewichtszunahme führen.

Grundumsatz steigern

Die meisten Versuche einer Gewichtsreduktion scheitern. Dies liegt auch daran, dass sich Patienten unrealistische Ziele stecken. Das so genannte Idealgewicht ist für die meisten Übergewichtigen ein unerreichbarer Traum. Eine realistische Zielvorgabe besteht in dem Versuch, 5 bis 10% des Körpergewichts abzubauen und langfristig zu halten. Schon durch eine Gewichtsabnahme von 10 kg kann das kardiovaskuläre Risiko erheblich reduziert werden (Tabelle 1). Langfristig ist eine Gewichtsabnahme nur über eine konsequente fettarme und

kohlenhydratreiche Ernährungsumstellung in Verbindung mit einer Steigerung der körperlichen Aktivität zu erreichen. Auf diesem dornigen Weg können Medikamente wie Sibutramin (Reductil®) Schützenhilfe leisten. Der Serotonin-Wiederaufnahmehemmer Sibutramin (Abb. 1) wirkt dual, indem er die Energieaufnahme durch ein verstärktes Sättigungsgefühl reduziert und zusätzlich den Grundumsatz erhöht. Letzteres ist wichtig, da das Absinken des Grundumsatzes im Laufe einer Gewichtsreduktion die weitere Abnahme immer schwerer macht.

Die Wirkungen von Sibutramin wurden in mehreren Studien an über 3 000 übergewichtigen Patienten abgesichert,

Tabelle 1 Auswirkungen von 10 kg Gewichtsverlust

| | |
|-------------------|---|
| Mortalität | Reduktion der Gesamtsterblichkeit > 20% Reduktion der diabetesbedingten Sterblichkeit > 30% Reduktion der adipositasbedingten Krebssterblichkeit > 40% |
| Blutdruck | Blutdrucksenkung um 10 mmHg systolisch Blutdrucksenkung um 20 mmHg diastolisch |
| Diabetes | Reduktion um 50% des Nüchternblutzuckers |
| Lipide | Reduktion des Gesamtcholesterins um 10% Reduktion des LDL-Cholesterins um 15% Reduktion der Triglyzeride um 30% Steigerung von HDL-Cholesterin um 8% |

(Quelle: Framingham Studie)

*Veranstaltungen „Adipositas therapie in der Praxis – neue Ansätze“ in München am 12.7.2000 und „Abnehmen: Mode-wahn oder Gesundheit? – Die neuen Perspektiven für langfristige Gewichts-abnahme“ in München am 13.7.2000 Veranstalter: AstraZeneca GmbH, Wedel, und Knoll Deutschland GmbH, Ludwigshafen.