

Diabetes und Adipositas

Dr. med. Annic Baumgartner, St.v. leitende Ärztin Endokrinologie KSA

Co-Leiterin Kompetenzzentrum Ernährungsmedizin, Essverhalten und Adipositas (KEEA)

Übersicht

Was ist Adipositas
Was bedeutet Adipositas für die Gesundheit

Was ist die Verbindung von Adipositas und Diabetes

Was können wir dagegen machen



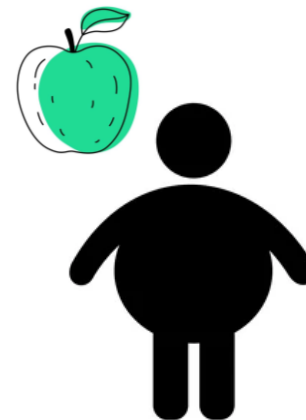
Was ist Adipositas



Erhöhtes **Körpergewicht**

Erhöhter **Körperfettanteil**

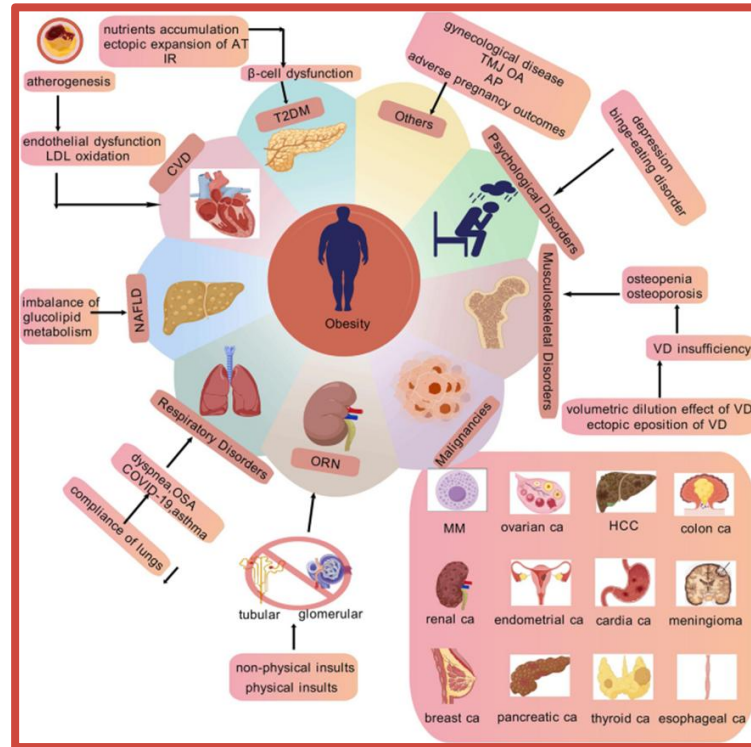
Schädlicher Einfluss auf
Organe und Stoffwechselprozesse



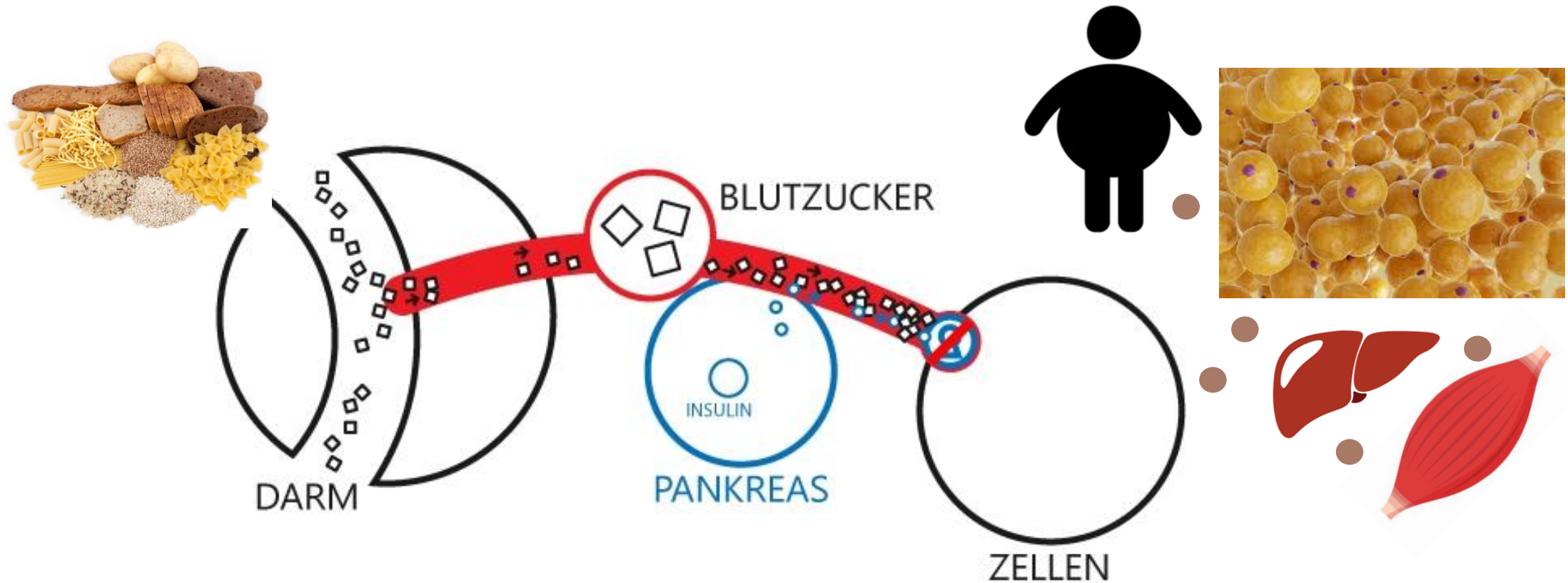
Bauchumfang
BMI



Warum ist Adipositas gesundheitsschädlich?



Was ist der Zusammenhang von Adipositas und Diabetes?

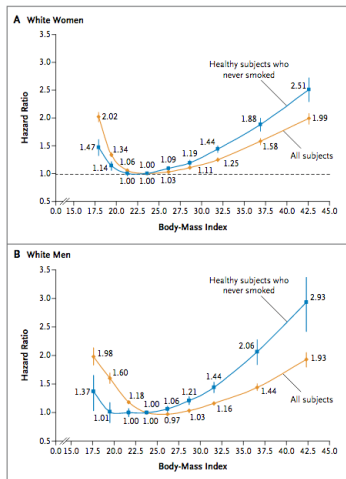


Insulinresistenz

Wirkung



Einfluss von Adipositas auf Lebenszeit und Lebensqualität



BMI >35kg/m²

Doppeltes Risiko frühzeitig zu versterben



Was können wir dagegen tun?



Grundprinzipien der gesunden Ernährung



unverarbeitet
frisch
nährstoffreich



hauptsächlich pflanzlich



faserreich



Grundprinzipien der Ernährung bei Diabetes

Gemüse



Kohlenhydrate



Gemüse

Eiweisslieferanten / Proteine



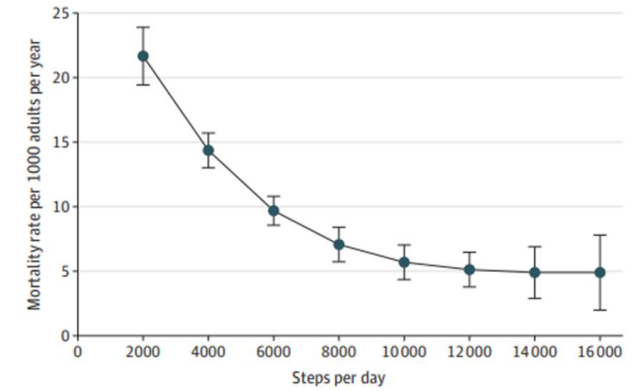
Behandlung der Insulinresistenz



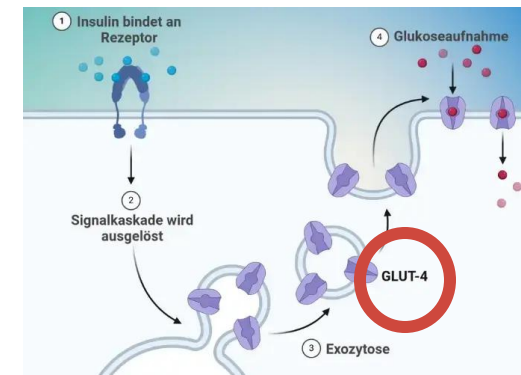
Bewegung



Langandauerndes Sitzen begrenzen und regelmässig unterbrechen.



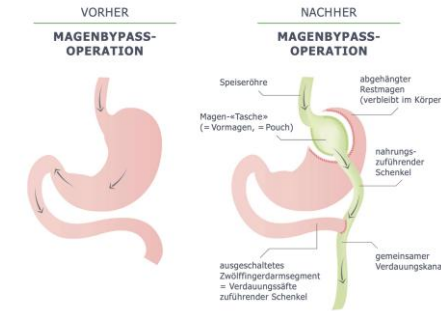
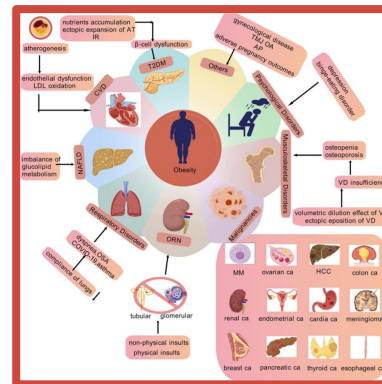
8000-10'000 Schritte pro Tag



Zusätzliche Therapiemöglichkeiten



- 6 bis 15% des Körpergewichts
Ab BMI 28 kg/m²



- 20 bis 30% des Körpergewichts
Ab BMI 35 kg/m²

ab uf d Sogge



KEEA - Kompetenzzentrum Ernährungsmedizin, Essverhalten und Adipositas des KSA

Fragen?



KEEA - Kompetenzzentrum Ernährungsmedizin, Essverhalten und Adipositas des KSA