

Therapieoptionen bei Adipositas

Vorschläge für Abnehm-DiGAs

Digitale Gesundheitsanwendungen, die durch personalisierte Unterstützung beim Gewichtsmanagement helfen:

1. zanadio

- Personalisierte Ernährungspläne, Bewegungstipps und Verhaltenstherapie.
- Fokus: Nachhaltige Gewichtsreduktion und Verhaltensänderung.

2. Oviva Direkt für Adipositas

- App-basierte Ernährungsberatung und Coaching durch zertifizierte Fachkräfte.
- Ziel: Kombination aus Gewichtsmanagement und Verbesserung des Lebensstils.

3. Yazio Pro

- Kalorien- und Nährstofftracking, Ernährungsplanung und Zielsetzung.
- Fokus: Transparenz über Kalorienzufuhr und bewusste Ernährung.

4. mySugr (bei Adipositas und Diabetes)

- Unterstützung bei Ernährungsplanung und Bewegung, besonders für Patienten mit Adipositas und Diabetes geeignet.

Vorschläge für Abnehmmedikamente

Medikamente zur Unterstützung bei der Gewichtsreduktion, die durch Ärzt:innen verschrieben werden können:

1. Saxenda® (Liraglutid)

- Injektion, die das Sättigungsgefühl steigert und den Appetit reduziert.
- Zielgruppe: Patienten mit einem BMI über 30 oder ab 27 mit Begleiterkrankungen.

2. Wegovy® (Semaglutid)

- Injektion, die die Gewichtsreduktion durch Appetitregulation unterstützt.
- Zielgruppe: Patienten mit Adipositas (BMI ≥ 30) oder Übergewicht (BMI ≥ 27) mit Begleiterkrankungen.

3. Mounjaro® (Tirzepatid)

- Neuere Injektionstherapie, die das Sättigungsgefühl verstärkt und die Gewichtsabnahme fördert.
- Zielgruppe: Patienten mit Adipositas, häufig auch bei Diabetes Typ 2 empfohlen.

Hinweise zur Anwendung

- **DiGAs** sind hilfreich, um Verhaltensänderungen zu unterstützen und Ergebnisse langfristig zu stabilisieren.
- **Medikamente** sollten ausschließlich unter ärztlicher Kontrolle eingesetzt werden, um Sicherheit und Effektivität zu gewährleisten.
- Kombinierte Ansätze aus DiGAs, Medikamenten, Ernährungsumstellung und Bewegung zeigen oft die besten Ergebnisse.

Bariatrische Operationen bei Adipositas

Bariatrische Operationen sind eine Behandlungsoption für Patienten mit starkem Übergewicht (BMI ≥ 40 oder ≥ 35 mit Begleiterkrankungen), wenn konservative Ansätze wie Ernährungstherapie, Bewegung, DiGAs oder Medikamente nicht den gewünschten Erfolg bringen. Diese Eingriffe zielen darauf ab, die Nahrungsaufnahme und Kalorienverwertung zu reduzieren und damit das Gewicht langfristig zu senken.

Häufige Verfahren:

1. Magenbypass:

- Verkleinert den Magen und umgeht einen Teil des Dünndarms.
- Effekt: Verminderte Nahrungsaufnahme und Kalorienaufnahme.

2. Schlauchmagen (Sleeve-Gastrektomie):

- Reduziert das Magenvolumen auf ein schmales Schlauchformat.
 - Effekt: Schnelleres Sättigungsgefühl und weniger Hunger.
-

Vorteile:

- **Signifikante Gewichtsabnahme:** Langfristig deutliche Reduktion des Körpergewichts.
 - **Verbesserung von Begleiterkrankungen:** Positive Effekte auf Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Schlafapnoe und Gelenkbeschwerden.
 - **Erhöhte Lebensqualität:** Verbesserte Mobilität und körperliches Wohlbefinden.
-

Risiken und Voraussetzungen:

- **Risiken:** Komplikationen wie Nährstoffmängel, Verdauungsprobleme, Infektionen oder Narbenbrüche können auftreten.
 - **Voraussetzungen:** Psychische Stabilität, Bereitschaft zur lebenslangen Nachsorge und Nachweis erfolgloser konservativer Therapien sind erforderlich.
-

Nach der Operation:

- **Nachsorge:** Regelmäßige Kontrolluntersuchungen und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln wie Vitaminen und Mineralstoffen sind unerlässlich.
- **Verhaltensänderungen:** Eine langfristige Umstellung von Ernährung und Lebensstil ist entscheidend für den Erfolg.

Eine bariatrische Operation ist kein einfacher Eingriff, sondern eine weitreichende Maßnahme, die sorgfältige Planung, Nachsorge und eine aktive Mitarbeit des Patienten erfordert. Sie sollte stets in ein umfassendes Therapiekonzept eingebettet sein.