

ADIPOSITAS & SPORT

TEXT DR. MED. ERNST JAKOB,
CHEFARZT ABTEILUNG SPORTMEDIZIN
FOTO © KLETR - FOTOLIA



Der Mitvierziger stellte sich in unserer Ambulanz bei einer Größe von 183 cm mit 154 kg vor. Sein Anliegen: Gewichtsreduktion. Neben der Adipositas Grad III lag eine arterielle Hypertonie vor. Es wurde ein erster Ernährungsplan festgelegt, so dass die Energiezufuhr etwa 300-500 kcal unterhalb des Ruheumsatzes lag. Bei überwiegend sitzender beruflicher Tätigkeit sollte ein Bewegungsprogramm vorgeschlagen werden, um zusätzlich den Energieverbrauch zu erhöhen. Dies gelingt, wenn an den meisten Tagen der Woche bei einer moderaten Intensität trainiert wird.

In der sportmedizinisch-leistungsdiagnostischen Untersuchung wurden die gesundheitlichen Voraussetzungen für den Sport abgeklärt und die Intensitätsbereiche einschließlich der Bestimmung des Energieumsatzes bestimmt. Die Wahl fiel auf Radfahren und Gehen. Je nach Wetterlage kann Radfahren auf dem eigenen Fahrradergometer und Gehen auf dem Laufband in einem Fitnessstudio erfolgen. Bei festgelegten Herzfrequenzen um 120-130/min lag der Energieumsatz netto bei 500 kcal/h.

Dieses Programm konnte vier- bis fünfmal wöchentlich erfolgen. Nach acht Wochen lag das Körpergewicht bei 130 kg. Um bei Adipositas das Gewicht möglichst dauerhaft zu reduzieren, ist eine Kombination aus Ernährungs- und Sporttherapie, in vielen Fällen auch eine psychologische Unterstützung notwendig. Ein Sportprogramm sollte die bisherige Sporterfahrung und – ganz wichtig – bestehende gesundheitliche Probleme berücksichtigen. Grundsätzlich führen Ausdauersportarten zu hohem Energieverbrauch. Technisch anspruchsvollere Sportarten wie Schwimmen oder Skilanglauf haben beim weniger Geübten meist hohe Belastungsintensitäten zur Folge,

aus dem resultiert eine kurze Belastungsdauer und ein geringer Energieverbrauch. Kommen Sportarten als geeignet in Betracht, können pro Stunde 300-500 kcal oder bei vier Trainingseinheiten/Woche 1200-2000 kcal zusätzlich verbraucht werden. Diesen Energieverbrauch durch Sport kann

auch ein wenig sportiver Mensch erreichen. Letztlich aber wird nur eine individuell ausgelegte, günstige Kombination von dauerhafter Ernährungs- umstellung und sportlicher Aktivität zum Erfolg führen.

AUSDAUERSPORTARTEN FÜHREN ZU HOHEM ENERGIEVERBRAUCH