

Immer mehr jüngere Frauen mit Übergewicht

Utl.: Geschlechtergetrennte Präventionsprogramme wirken besonders gut

(Wien, 06-03-2015) Immer mehr jüngere Frauen haben starkes Übergewicht – aufgrund des Lebensstils und beeinflusst von Umweltfaktoren, aber auch, da sie in bestimmten Lebensphasen hormonell zu Insulinresistenz und Gewichtszunahme neigen, etwa in der Pubertät, aber auch bei einer Schwangerschaft und in der Menopause. Und das mit allen damit verbundenen Folgeerkrankungen wie Diabetes, veränderten Blutfetten aber auch dem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Das betonte die Leiterin der Gender Medicine-Unit der MedUni Wien, Alexandra Kautzky-Willer, anlässlich des internationalen Frauentags am kommenden Sonntag (8. März 2015).

Vor allem das Bauch- und Leberfett werde als Risikofaktor bei Frauen – im Gegensatz zur Behandlung von Männern mit Übergewicht – noch unterschätzt, so die Expertin für Endokrinologie und Stoffwechsel. Der Bauchumfang hat bei Frauen sogar eine bessere Vorhersagekraft für Komplikationen wie Diabetes als bei Männern. Daher sei es wichtig, bereits sehr früh bei übergewichtigen Frauen, insbesondere vor oder während einer Schwangerschaft, an einen Zuckerbelastungstest zu denken, um das Risiko für Diabetes abzuklären, da schwangere Übergewichtige vermehrt insulin-resistent sind.

Aber auch, um eine eventuelle Unterversorgung mit wichtigen Vitaminen oder Spurenelementen aufzudecken: „Viele Frauen, die übergewichtig sind, haben dennoch einen Mangel an bestimmten Vitaminen, etwa Vitamin D, aber auch an Folsäure oder einen Mangel an Jod, was zum Beispiel in der Schwangerschaft die Gehirnentwicklung des Embryos beeinträchtigen kann“, sagt Kautzky-Willer, die in dem von ihr an der MedUni Wien geleiteten EU-Projekt DALI (Vitamin D and Lifestyle Intervention for Gestational Diabetes Mellitus Prevention) an effektiven Präventionsmaßnahmen für Schwangerschaftsdiabetes forscht.

Die Negativspirale durchbrechen

Eine Präventionsmaßnahme nützt immer, betont Kautzky-Willer: „Es lohnt sich immer, den Lebensstil zu verändern und auf gesunde Ernährung und mehr Bewegung umzustellen, - je früher desto besser – aber selbst noch bei extremem Übergewicht oder zu Beginn einer Schwangerschaft.“ Lebensstil- und Umwelt-Faktoren spielen bei Übergewicht eine große Rolle. So wurde in aktuellen Studien festgestellt, dass auch das Lebensumfeld, sowie Schlafmangel, Stress und Schichtdienst ein hohes Risiko für eine Gewichtszunahme besonders bei Frauen sind.

Kautzky-Willer: „Chronischer Stress verursacht komplexe Veränderungen des Hormonhaushalts und gerade bei Frauen oft stressbedingte Heißhunger- und Ess-Attacken, die schließlich Übergewicht zur Folge haben. Übergewichtige Frauen leiden außerdem häufiger unter Angststörungen und depressiver Verstimmung und haben zudem oft mit Folgeerkrankungen wie Diabetes zu kämpfen, die dann die Lebensqualität weiter verschlechtern. Diese Negativspirale muss man durchbrechen.“ Denn auch das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall ist besonders bei Frauen stark mit Übergewicht und Depressionen assoziiert.

Geschlechtergetrennte Präventionsprogramme wirken besonders gut

Ganz wichtig sind daher Präventionsprogramme. Kautzky-Willer: „Aktuelle, internationale Studien haben gezeigt, dass hier geschlechtergetrennte Programme bessere Ergebnisse zeigen, etwa bei der Motivation übergewichtiger Männer, in einem Fußballklub gemeinsam abzunehmen und sich zu bewegen.“

Gleiches gilt auch für übergewichtige Frauen, die in homogenen Gruppen unter sich sind – etwa im Rahmen des Kooperationsprojekts der MedUni Wien unter der Leitung von Kautzky-Willer mit dem „la Pura - women's health resort kamptal“ und dem internationalen Gesundheitsdienstleister VAMED. In diesem Gesundheitsresort exklusiv für Frauen stehen die Vorsorge, die individuelle Risikoanalyse mit integriertem Zuckerbelastungstest, Entspannung, gesunde Ernährung einschließlich Heilfastenprogramme, Bewegung, Sport und die personalisierte Therapie unter medizinischer Aufsicht und unter genderspezifischen Aspekten im Mittelpunkt.

So wurde in einer aktuellen internationalen Studie mit Beteiligung der MedUni Wien an der klinischen Abteilung für Endokrinologie und Stoffwechsel (Universitätsklinik für Innere Medizin III) festgestellt, dass es geschlechtsspezifische Unterschiede in der Blutzuckerkontrolle im Zusammenhang mit der Unterzuckerung (Hypoglykämie) gibt – insbesondere während der Insulinbehandlung. „Das bedeutet, dass man besonders bei Frauen ganz genau darauf achten muss, die Insulindosis gewichts-basiert anzupassen und das Gleichgewicht zwischen Blutzuckerkontrolle und Hypoglykämie-Risiko zu optimieren.“

Service: Diabetes, Obesity & Metabolism

„Gender-based differences in glycaemic control and hypoglycaemia prevalence in patients with type 2 diabetes: results from patient-level pooled data of six randomised controlled trials.“ A. Kautzky-Willer, L. Kosi, J. Lin, R. Mihajlevic. Diabetes Obes Metab. 2015 Feb 12. doi: 10.1111/dom.12449.

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer
Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 501
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Mag. Thorsten Medwedeff
Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 505
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit fast 7.500 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit ihren 27 Universitätskliniken und drei klinischen Instituten, 12 medizintheoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich. Für die klinische Forschung stehen über 48.000m² Forschungsfläche zur Verfügung.