

Infobogen 16 für SuS Übergewicht – Fettsucht



Immer mehr Menschen auf der ganzen Welt sind übergewichtig. Auch Kinder sind davon betroffen. In Deutschland gilt jedes sechste Kind als zu dick. Übergewicht entsteht, wenn man auf Dauer mehr Kalorien zu sich nimmt, als der Körper verbrauchen kann. Wer also zu viel isst und sich gleichzeitig zu wenig bewegt, muss damit rechnen, dass sich mit der Zeit Fettpolster bilden. Das kann ganz allmählich passieren und bedeutet nicht zwangsläufig, dass der

Betroffene ständig riesige Portionen in sich hineinschaufelt.

Auf Dauer ist Übergewicht schädlich

Keine Sorge: Nicht jedes Kilo über dem Normalgewicht macht krank.

Weil die Extrakilos nicht wehtun, ist vielen nicht bewusst, dass sie ein höheres Risiko mit sich herumtragen, krank zu werden. Das gilt besonders für Menschen mit extremem Übergewicht. Ärzte sagen dazu auch Fettsucht oder Adipositas. Das hohe Gewicht kann beispielsweise Knochen und Gelenke schädigen. Außerdem leiden Übergewichtige auch häufiger an Herzkrankheiten, bestimmten Krebsarten und Diabetes. Dabei wird Zucker aus der Nahrung im Körper nicht mehr richtig



verarbeitet und bleibt im Blut. Das kann unter anderem Nerven, Nieren und Augen schädigen. All diese Krankheiten entwickeln sich oft schleichend, über Jahre und Jahrzehnte hinweg.

Überangebot an Nahrung



Der menschliche Körper ist nicht für dauerhaftes Übergewicht ausgelegt. Das hat mit der Entwicklungsgeschichte der Menschen zu tun. Unsere Vorfahren in der Steinzeit mussten häufig magere Zeiten durchstehen, in denen Nahrung knapp war. Für sie war es sinnvoll, dass ihr Körper in guten Zeiten Fettreserven bildete. Die halfen ihnen dann nämlich, die Hungerzeit zu

überstehen. Dauerhaftes Übergewicht gab es unter den Steinzeitmenschen wohl nicht, denn die Fettpolster wurden ja wieder aufgebraucht. Heutzutage ist Nahrung aber ständig verfügbar. So entstehen Fettpolster, die bleiben.