

ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS VERMEIDEN



URSACHEN VON ADIPOSITAS



Es gibt viele Gründe, warum Menschen fettleibig werden.

Adipositas entsteht, wenn man mehr Energie aufnimmt als verbraucht, über eine lange Zeit.

In den letzten Jahren hat sich unser Lebensstil stark verändert.

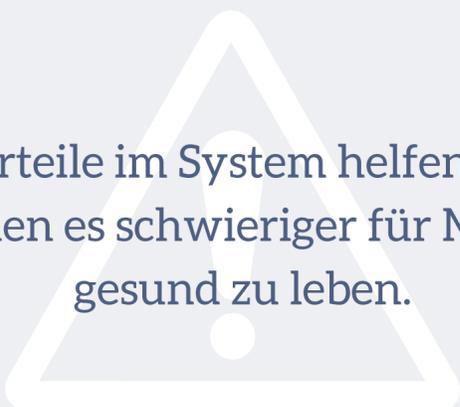
Diese Veränderungen machen es leichter, ungesund zu leben, und erhöhen damit das Risiko für Adipositas. Wichtige Gründe sind:

- Ungesunde Ernährung
- Wenig Bewegung
- Viel Sitzen.

Auch Vererbung (Gene) und seelische Probleme können eine Rolle spielen.

Vorurteile im System helfen nicht.

Sie machen es schwieriger für Menschen, gesund zu leben.



BEDEUTUNG: WAS IST ADIPOSITAS?

Adipositas ist eine chronische Krankheit.

Der Körper hat zu viel Fett, und das ist gefährlich für die Gesundheit.

Man spricht von Adipositas, wenn der BMI 30 oder mehr ist.

Der BMI zeigt das Verhältnis von Gewicht zur Körpergröße.

So rechnet man den BMI aus:

$\text{Gewicht in kg} \div (\text{Größe in m} \times \text{Größe in m})$

FOLGEN VON ÜBERGEWICHT

Adipositas kann viele schwere Krankheiten verursachen.

Zum Beispiel:

Diabetes (Zuckerkrankheit)

Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Schlaganfall

Atemprobleme

Krebs

Magen- und Darmkrankheiten

In vielen Ländern werden Menschen mit Adipositas oft beschuldigt.

Man denkt, sie seien selbst schuld an ihrer Krankheit.

Diese Vorurteile machen alles noch schlimmer.



Co-funded by
the European Union



Remote
Health

Aktion
MENSCH

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission und Aktion Mensch finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.