

Adipositaszentrum Luzern

Gewicht abnehmen – leicht gemacht?

Michelle Joller, Ernährungsberaterin BSc

18. März 2022

Ihr erster Gedanke bei diesen Bildern.

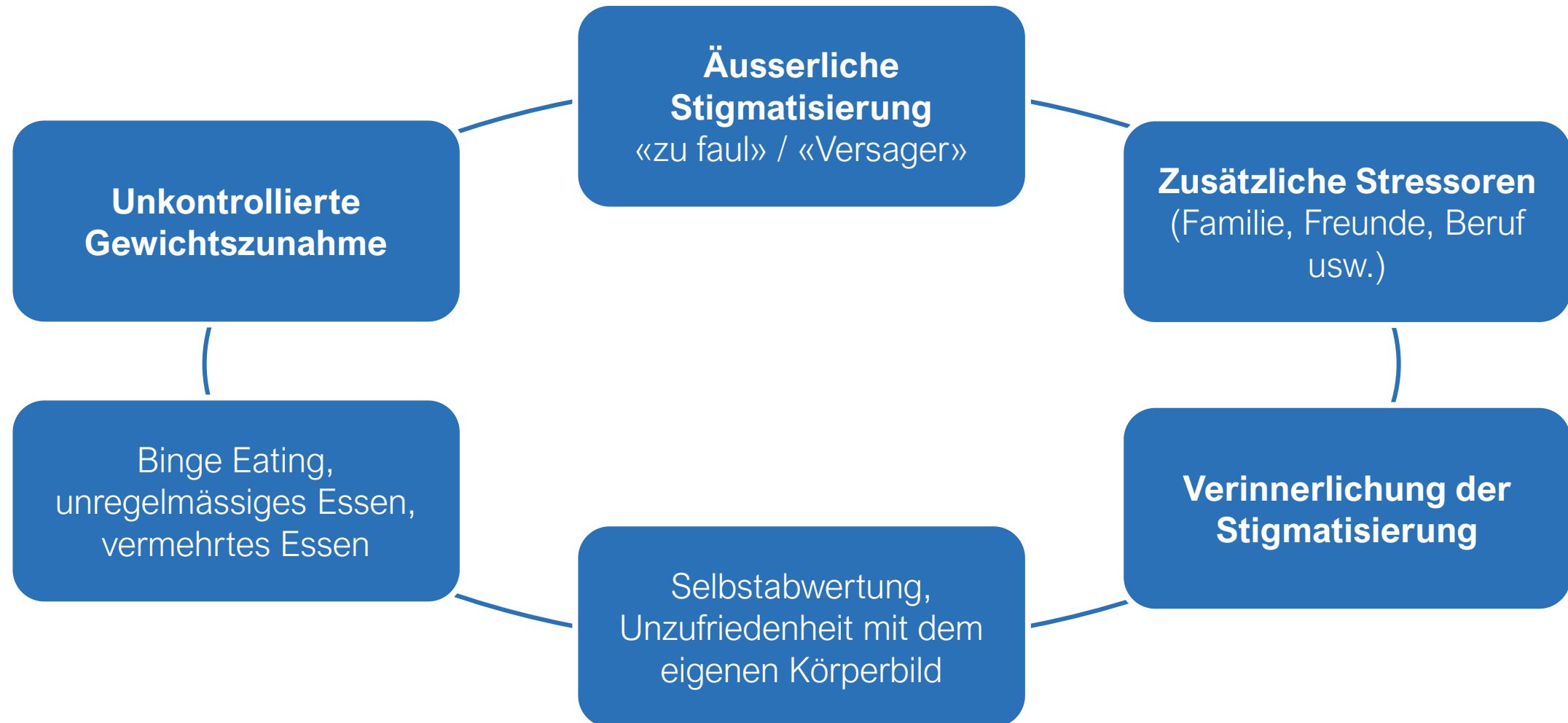


Stigmatisierung im Alltag

Table 4. Descriptive statistics and frequency (%) of respondents in Sample 1 who experienced stigma from various interpersonal sources

Source of stigma	Mean	SD	Ever experienced	More than once and multiple times
Family members	1.66	1.20	72	62
Doctors	1.43	1.15	69	52
Classmates	1.57	1.31	64	56
Sales clerks at stores	1.30	1.21	60	47
Friends	1.15	1.11	60	42
Co-workers or colleagues	1.06	1.13	54	38
Mother	1.24	1.29	53	44
Spouse	0.97	1.17	47	32
Servers at restaurants	0.99	1.18	47	35
Nurses	0.93	1.13	46	34
General community members	0.96	1.15	46	35
Father	0.94	1.19	44	34
Employers, supervisors	0.78	1.04	43	26
Sister	0.77	1.12	37	28
Dieticians, nutritionists	0.73	1.06	37	26
Brother	0.77	1.14	36	28
Teachers, professors	0.59	0.97	32	21
Authority figures (e.g., police)	0.42	0.86	23	15
Mental health professionals	0.38	0.84	21	13
Son	0.38	0.83	20	13
Daughter	0.34	0.80	18	12
Other	0.39	0.94	17	13

Kreislauf mit einer Stigmatisierung



Verständnis für die Krankheit



Wir erhalten diese Angaben, aber...



Frau, 45 Jahre
Gewicht: 125kg
BMI: 45 kg/m²

...da ist noch mehr.



3 Kinder

Weiterbildung

Gelenkbeschwerden

Binge Eating

Finanzieller Engpass

Kindheitstrauma
Depression

50% Job

Schamgefühl

Selbst-Stigmatisierung

Studie:

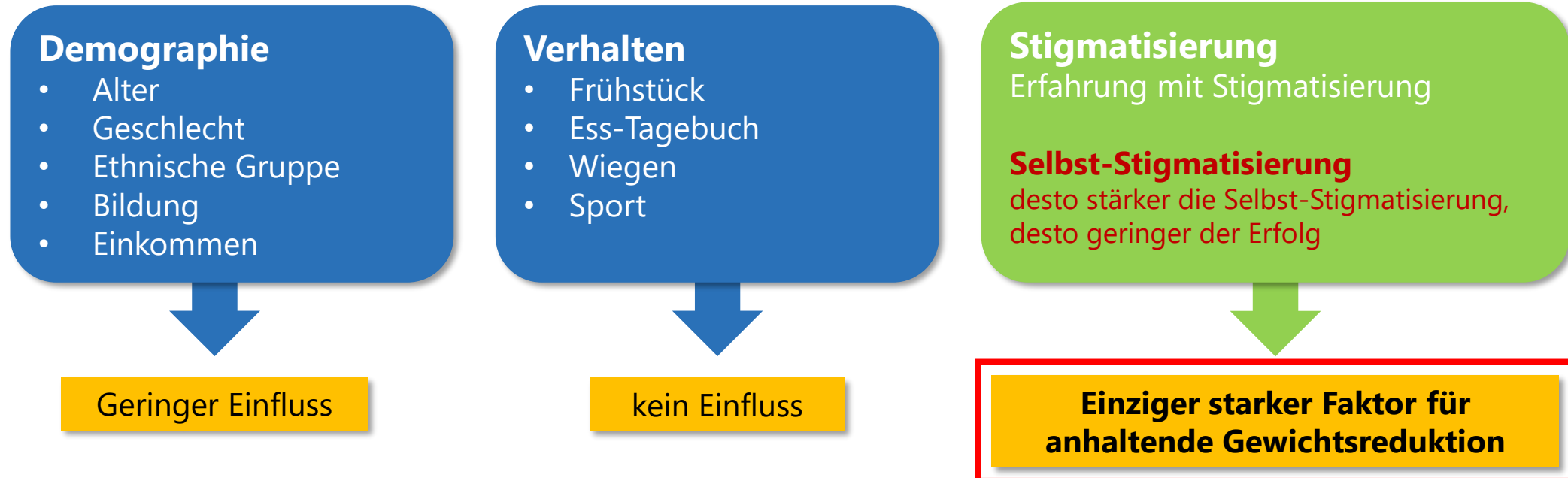
549 Patienten mit initial Gewichtsverlust von > 10 %

Nach einem Jahr:

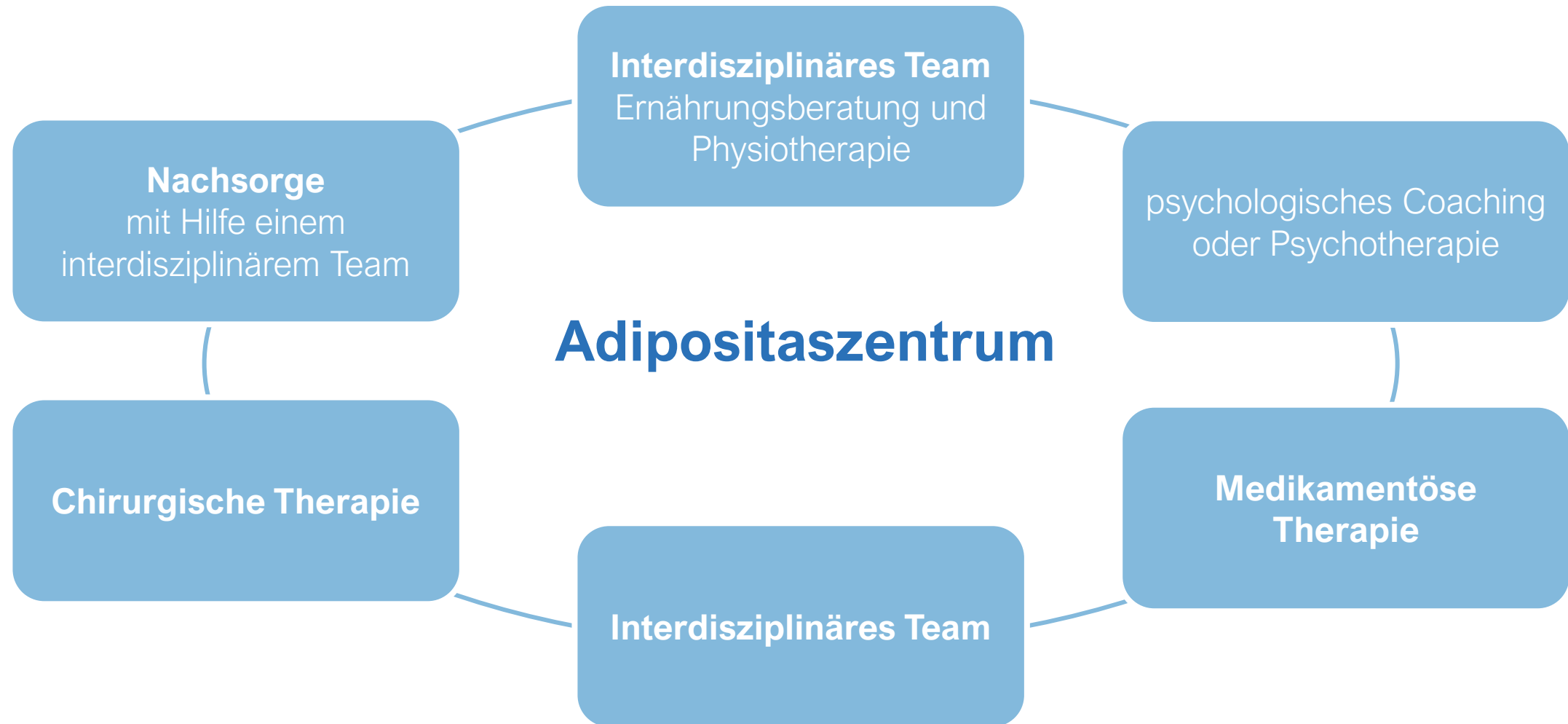
314 weiterhin Gewichtsverlust

235 nahmen Gewicht wieder zu

Frage: Welche Faktoren entscheiden über Erhalt des Gewichtsverlustes?



Management mit einer chronischer Erkrankung



Ernährungsberatung - Themen

- Strategien für emotionales Essen
- Stressbewältigung
- MZ-Rhythmus
- Getränke
- Zwischenmahlzeiten
- Mahlzeiten-Zusammensetzung
- Portionsgrößen
- Menu Beispiele / Kosten
- Eigene Ressourcen entdecken oder stärken
- Supplemente (Vitamine)



Frau, 45 Jahre
Gewicht: 125kg
BMI: 45 kg/m²

Schauen Sie, ich habe
völliges Verständnis für
Ihre Situation, denn Sie
haben eine chronische
Erkrankung.