



## Abnehmen auf Kosten der Muskeln? DGEM warnt vor unbehandelter Sarkopenie bei Adipositas

Immer mehr Menschen nutzen „Abnehmspritzen“ oder Crash-Diäten zur Gewichtsreduktion – oft mit unerwarteten Nebenwirkungen. Denn wer hierdurch schnell Gewicht verliert, verliert nicht nur Fett, sondern oft auch Muskelmasse. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e. V. (DGEM) warnt vor dem zunehmenden Risiko einer sogenannten Sarkopenie, dem krankhaften Verlust von Muskelmasse und Muskelkraft, bei Menschen mit Adipositas. Besonders häufig tritt sie im Zusammenhang mit extrem eiweißarmen Diäten oder der Behandlung mit sogenannten Inkretin-Analoga wie Semaglutid oder Tirzepatid auf, die unter die Haut gespritzt werden. Eine qualifizierte ernährungsmedizinische Betreuung ist daher unverzichtbar.

„Viele Menschen unterschätzen, dass bei raschem Gewichtsverlust durch falsche Ernährung nicht nur Fett, sondern auch Muskelmasse verloren geht“, sagt Dr. med. Gert Bischoff, Präsident der DGEM und Leitender Arzt am Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention – ZEP in München. Besonders kritisch ist das Risiko einer Sarkopenie zum Beispiel unter Inkretin-Therapie, wenn nicht gleichzeitig auf eine eiweißreiche Ernährung und Bewegung geachtet wird. Dabei handelt es sich um eine Medikamentengruppe, die ursprünglich zur Behandlung von Typ-2-Diabetes entwickelt wurde und inzwischen auch gezielt zur Gewichtsreduktion bei Adipositas eingesetzt wird. Inkretinbasierte Medikamente wie zum Beispiel Semaglutid oder Tirzepatid steigern das Sättigungsgefühl und verlangsamen die Magenentleerung. Dadurch essen Betroffene weniger und nehmen schneller ab. Das Problem: Aufgrund der oft falschen Ernährung geht häufig auch wertvolle Muskelmasse verloren.

## Professionelle Betreuung statt Schnelllösung

„Wer bei der Adipositas therapie nur auf Gewichtsreduktion schaut, riskiert schwerwiegende Nebenwirkungen. Eine begleit-

tende ernährungsmedizinische Betreuung ist deshalb zwingend erforderlich. Inkretin-Analoga sind sogar ausschließlich in Kombination mit einer Ernährungs- und Bewegungstherapie zugelassen“, so Professor Dr. med. Diana Rubin, Leiterin des Zentrums für Ernährungsmedizin am Vivantes Klinikum Berlin und Mitglied im Ausschuss Adipositas der DGEM. „Nur wenn Patient\*innen gezielt unterstützt werden, lässt sich der Verlust von Muskelmasse sowie ein Mangel an Mikronährstoffen vermeiden und die Therapie sicher gestalten“, betont Rubin. „Adipositas ist eine komplexe chronische Erkrankung“, ergänzt Bischoff. „Sie kann nicht allein medikamentös behandelt werden. Eine fundierte, interdisziplinäre Betreuung ist unverzichtbar.“

## Was eine gute Ernährungstherapie ausmacht

Ziel einer begleitenden Ernährungstherapie ist es, eine ausreichende Versorgung mit Energie, Eiweiß und Mikronährstoffen sicherzustellen – auch bei reduzierter Kalorienzufuhr. Dabei stehen der Erhalt der Muskelmasse, die Förderung von langfristig gesundem Essverhalten und eine individuelle Anpassung an die Lebenssituation der Patient\*innen im Mittelpunkt. In der Bewegungstherapie liegt der Fokus auf dem Erhalt und Aufbau von Muskelkraft sowie der Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit.

Eine qualifizierte Ernährungstherapie wird von speziell geschulten Fachkräften durchgeführt – etwa von Ernährungsmediziner\*innen oder speziell ausgebildeten Diätassistent\*innen und Ökotropholog\*innen. Für Ärzt\*innen, die Menschen mit Adipositas begleiten, bietet die Zusatzweiterbildung Ernährungsmedizin eine wertvolle Möglichkeit, ihre Behandlungskompetenz gezielt zu erweitern. Ärzt\*innen, die über keine ernährungsmedizinische Weiterbildung verfügen, können ihre Patient\*innen mit einer ärztlichen Notwendigkeitsbescheinigung ausstatten. Damit erhalten sie Zugang zu einer professionellen Ernährungstherapie durch qualifizierte Fachkräfte.

Quelle: DGEM

## Ernährungstherapie: vereinfachte Empfehlung dank aktualisierter „Ärztlicher Notwendigkeitsbescheinigung“

Ernährungstherapie kann bei vielen ernährungsbedingten Erkrankungen und bei Krankheiten, die diätetische Maßnahmen erfordern, die ärztliche Therapie hilfreich ergänzen. Mithilfe der „Ärztlichen Notwendigkeitsbescheinigung“ kann Ernährungstherapie von Ärztinnen und Ärzten aller Fachrichtungen empfohlen werden. Mit dieser haben Patienten und Patientinnen die Möglichkeit, eine (anteilige) Kostenerstattung der ernährungstherapeutischen Leistung bei ihrer Krankenkasse zu beantragen.

Die Ernährungstherapie wird von fast allen gesetzlichen Krankenkassen als „Kann-Leistung“ bezuschusst, wenn Patientinnen und Patienten eine entsprechende ärztliche Bescheinigung über die medizinische Notwendigkeit der Ernährungstherapie vorlegen. Mit dem ausgefüllten Dokument haben Patientinnen und Patienten die Möglichkeit, eine qualifizierte Ernährungsfachkraft aufzusuchen und im Vorfeld die (Teil-)Finanzierung durch ihre Krankenkasse zu beantragen. Das Ausstellen der „Ärztlichen Notwendigkeitsbescheinigung“ belastet nicht das Heilmittelbudget.

Zu den qualifizierten Ernährungsfachkräften zählen zertifizierte Diätassistentinnen und Diätassistenten, Öcotrophologen und Öcotrophologinnen oder Ernährungswissenschaftlerinnen und Ernährungswissenschaftler. Sie sind in der jeweiligen Experten- bzw. Fachkräfte-Suche der in der Bescheinigung angegebenen zertifizierenden Verbände und Fachgesellschaften zu finden. Die „Ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung“ dient der Optimierung der interprofessionellen Zusammenarbeit. Die ergänzende Beratung durch qualifizierte Ernährungsfachkräfte setzt eine eng abgestimmte Kommunikation zwischen Ärzten und Ärztinnen sowie Ernährungsfachkräften voraus.

Quelle: Bundesverband deutscher Ernährungsmediziner e. V. (BDEM)



## Welches Training bei Diabetes?

- ▶ Mittel- und hochintensives Training senkten HbA1c und Nüchternblutzuckerwerte
- ▶ Kein signifikanter Unterschied zwischen Ausdauer- und Widerstandstraining
- ▶ 2,5 Stunden pro Woche besonders vorteilhaft

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal

## Schlafgesundheit zur Priorität machen

Derzeit empfehlen nicht nur die WHO sondern auch Schlafmediziner:innen 7-8 Stunden Schlaf pro Nacht. Denn der Körper benötigt diese Zeit durchschnittlich, um sich zu erholen, zu regenerieren, zu reparieren.

### Schlaf

- ▶ ist wichtig für die Gesundheit unterstützt das Gedächtnis und das Lernen
- ▶ hilft, das Gehirn von Abfallstoffen zu befreien und die Gesundheit des Gehirns zu fördern
- ▶ unterstützt die Gesundheit des Gehirns und des Immunsystems – und umgekehrt
- ▶ hilft dem Immunsystem, Bakterien und Viren zu bekämpfen
- ▶ hilft, alte Zellen zu recyceln und unseren Körper und unser Energieniveau zu erhalten

**Tipps:** Licht und Helligkeit vor dem und während des Schlafens, reduzieren, dazu gehören auch Handy oder Tablet, eine kühle Raumtemperatur und eine Geräuschreduktion schaffen.

[www.deutschesgesundheitsportal](http://www.deutschesgesundheitsportal)



## Darmmikrobiom: Zusammenhang zwischen Diabetes-Risiko und Konsum zuckerhaltiger Getränke untersucht

Forscher fanden heraus, dass ein hoher Konsum von zuckerhaltigen Getränken – definiert als zwei oder mehr zuckerhaltige Getränke pro Tag – mit Veränderungen in der Häufigkeit von neun Bakterienarten einherging. Vier dieser Arten produzieren kurzkettige Fettsäuren – Moleküle, die entstehen wenn Bakterien Ballaststoffe verdauen und die sich positiv auf den Glukosestoffwechsel auswirken.

Im Allgemeinen korrelierten Bakterienarten, die positiv mit dem Konsum von zuckerhaltigen Getränken in Zusammenhang standen, mit schlechteren Stoffwechseleigenschaften. Interessanterweise standen diese Bakterien nicht im Zusammenhang mit Zucker, der aus anderen Quellen als Getränken aufgenommen wurde.

[biermann-medizin.de](http://biermann-medizin.de)



## Videos mit Erkältungssymptomen lösen Immunantwort aus

Wenn man Videos mit niesenden oder kranken Menschen ansieht, steigert das die Aktivität in Hirnregionen, die eine Schnittstelle zwischen Gehirn und Immunsystem darstellen und auf potenzielle Gefahren reagieren. Das könnte helfen, den Organismus auf Erregerbelastung vorzubereiten.

[www.deutschesgesundheitsportal](http://www.deutschesgesundheitsportal)



## Neurale Prothese zur Therapie von diabetischer Neuropathie entwickelt

Ein internationales Forscherteam der MedUni Wien, Österreich, hat eine nichtinvasive Neuroprothese entwickelt, die mit gezielten elektrischen Impulsen die bei der diabetischen Neuropathie gestörte Nervenleitung und damit das verlorene Gefühl in den Füßen wiederherstellt. Die Technologie wird eingesetzt, um die noch teilweise funktionierenden Nervenbahnen durch die Haut zu stimulieren und die beeinträchtigte Reizleitung wiederherzustellen.

Das System arbeitet während des Gehens und bietet in Echtzeit sensorisches Feedback. So erleben die Patienten beim Auftreten auf ihre Ferse eine entsprechende induzierte Empfindung an genau dieser Stelle in der Socke, was ihr Gleichgewichts- und ihr Sicherheitsgefühl stärkt. Deutliche Verbesserungen des Empfindungsvermögens, der Koordination und weniger Schmerzen hatten die Testpersonen nach nur einem Tag Nutzung der Neuroprothese.

[biermann-medizin.de](http://biermann-medizin.de)



**Der DDB braucht dich!**  
**Mach mit!** [www.diabetikerbund-sachsen.de/waskoennensietun/](http://www.diabetikerbund-sachsen.de/waskoennensietun/)



**Anmeldung Infoblatt:**  
[www.diabetes-netzwerk-sachsen.de](http://www.diabetes-netzwerk-sachsen.de)



Wir danken der **Techniker Krankenkasse (TK)** für die finanzielle Unterstützung!

