

Männer und Ernährung – was ist anders?



Dr. Silja Schäfer
Fachärztin für Innere
und Allgemeinmedizin
Ernährungsmedizin
Sportmedizin

28.11.2023



Erklärung zu Interessenkonflikten:

Hiermit erkläre ich, dass zu den Inhalten der Veranstaltung keine Interessenkonflikte vorliegen.

Glücksatlas 2023:

Die glücklichsten Deutschen leben in Schleswig-Holstein. Von Natur umgeben. [9]



Weltmännertag am 03. November

Aktionstag zur Männergesundheit

Gesundheitskompetenz von Männern (2022):

- 32,9 % stimmen der Aussage „Über meine Gesundheit will ich alles wissen“ voll und ganz zu
- in Deutschland verfügen über 39,3 % über eine exzellente oder ausreichende Gesundheitskompetenz
- rund 61 % haben Schwierigkeiten, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und zu nutzen [10]

Männer haben einen ungesünderen Lebensstil:

- risikobereiter, gefährlichere Arbeitsplätze und Hobbies
- kümmern sich weniger um Risikofaktoren (Stress, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und Übergewicht)
- ignorieren Warnsignale des Körpers
- holen sich seltener Rat bei Gesundheitsfragen

- 77 % der Erkrankungen in Industrieländern sind lebensstilbedingt und für 86 % aller Todesfälle verantwortlich [1]
- Adipositas und ihre Folgeerkrankungen (z.B. Diabetes, Krebs) zählen dazu
- In der Europäischen Region sind **59 % der Erwachsenen** und **nahezu jedes dritte Kind** (29 % der Jungen und 27 % der Mädchen) **übergewichtig** oder **adipös** [2]
- **2/3** der Männer in Deutschland sind **übergewichtig** [7]

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße in m} * \text{Körpergröße in m}}$$

Tabelle: Klassifikation der Adipositas bei Erwachsenen anhand des BMI (modifiziert nach S3-Leitlinie, 2014 [3])

| Kategorie | BMI | Risiko für Begleiterkrankungen |
|-----------------------|----------------|--------------------------------|
| Untergewicht | < 18,5 | niedrig |
| Normalgewicht | 18,5-24,9 | durchschnittlich |
| Übergewicht | 25-29,9 | gering erhöht |
| Adipositas I | 30-34,9 | erhöht |
| Adipositas II | 35-39,9 | hoch |
| Adipositas III | ≥40 | sehr hoch |

2020 wurde ein **Meilenstein** erreicht:
Der **deutsche Bundestag** hat **Adipositas** als
Krankheit anerkannt! ^[4]

Bauchfett/ viszerales Fett

Viszerales Fett

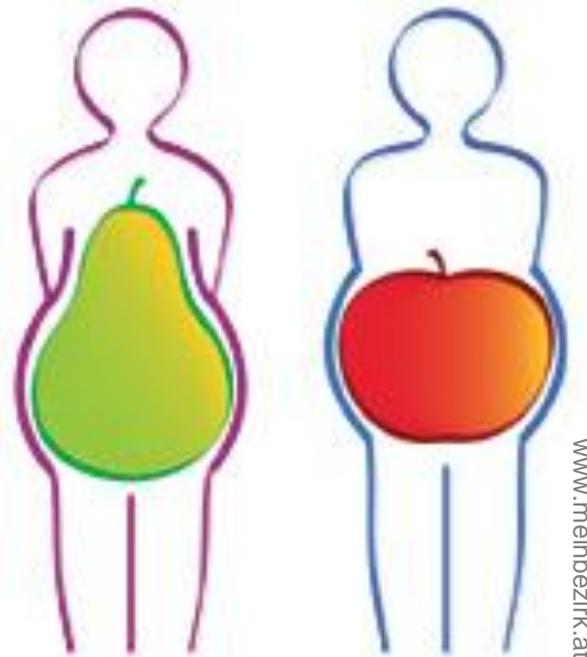


Adipokine: TNF α , IL6, Leptin



Entzündungen,
Insulinresistenz, MetS

Das **Fettverteilungsmuster bestimmt** neben dem BMI das **metabolische und kardiovaskuläre Gesundheitsrisiko** [3].

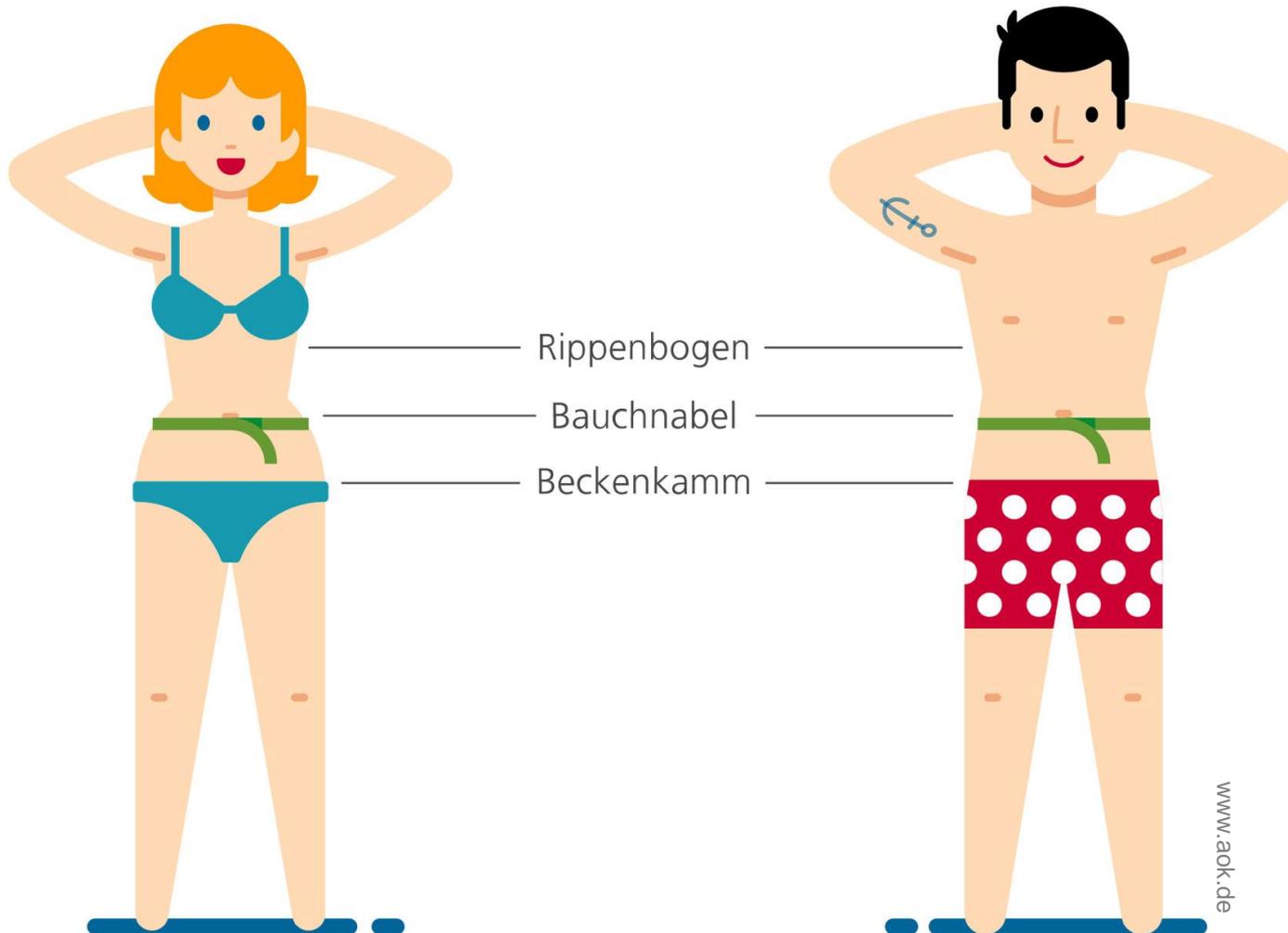


Ein einfaches Maß zur Beurteilung dieser viszeralen Fettdepots ist die **Messung des Taillenumfangs**.

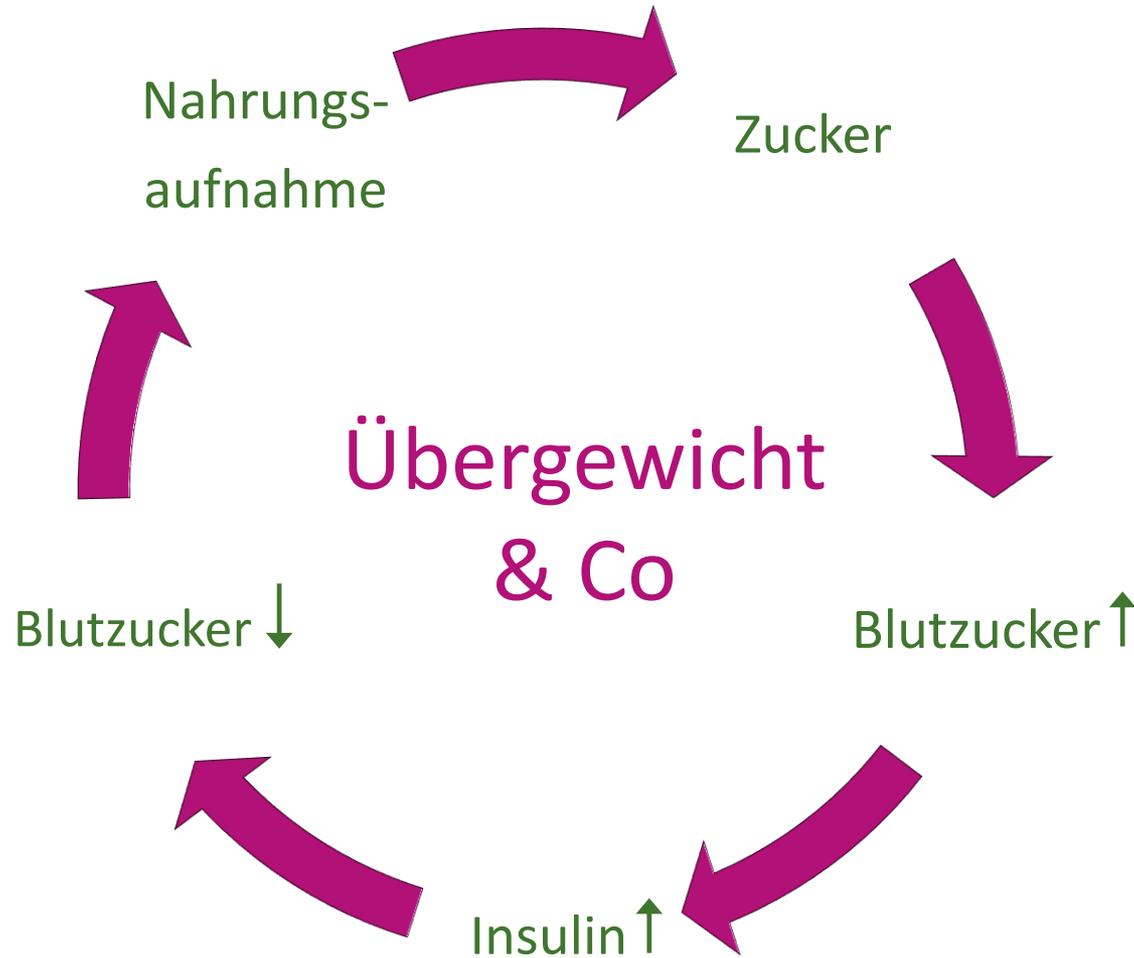
| | Kritisch | Ideal |
|--------|----------|---------|
| Frauen | ≥ 88 cm | < 80 cm |
| Männer | ≥ 102 cm | < 94 cm |

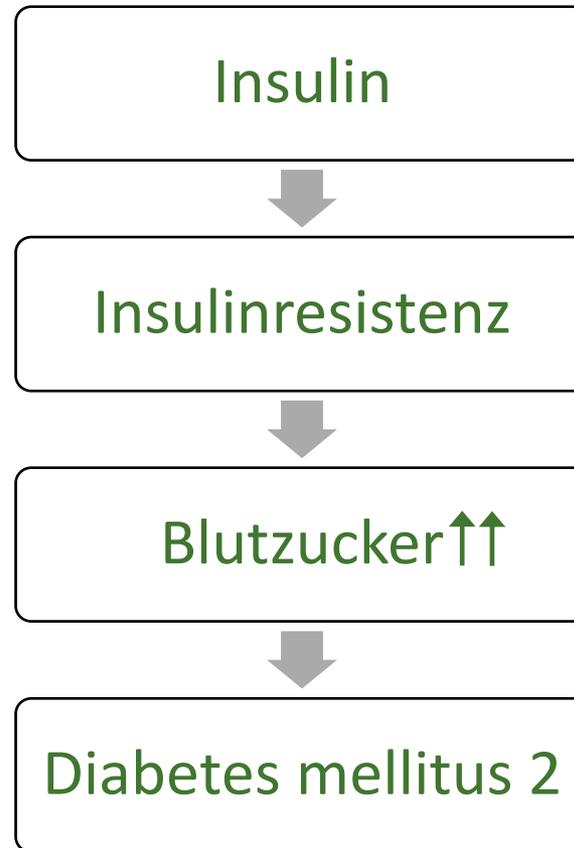
Bei Personen mit einem BMI ≥ 25 kg/m² sollte stets der Taillenumfang gemessen werden.

[3]









DiRECT-Studie 2018:

Gewichtsabnahme von >15 kg durch Ernährungsintervention bei Diabetes mellitus 2-Patienten führte bei 86 % zur „Diabetes-Heilung“ [8]

Insulin



Insulinresistenz

Leptin
= Sättigungshormon



Leptinresistenz



Ernährung

„Fleisch ist mein
Gemüse.“

„Wasser ist nur
zum Waschen da.“

„Ein Bier ist
kein Bier.“

„Salat? Bin ich
ein Kaninchen?“

Ernährung von Männern (2022):

- 24, 1 % geben an, täglich Obst und Gemüse zu verzehren (cave „Fünf am Tag“)
- Fleischkonsum?

Alkoholkonsum von Männern:

- Die Grenze für risikoarmen Konsum liegt bei maximal 24 g reinem Alkohol pro Tag. Dies entspricht etwa 0,25 l Wein oder 0,5 l Bier.
- An mindestens 2 Tagen pro Woche sollte kein Alkohol konsumiert werden

„Back to the roots“



Planetary health diet





[5]

Häufigste Fastenmethoden:

16:8

5:2

Adipositas: So lässt sich eine Magenverkleinerung vermeiden





www.ndr.de

www.ndr.de
Podcast

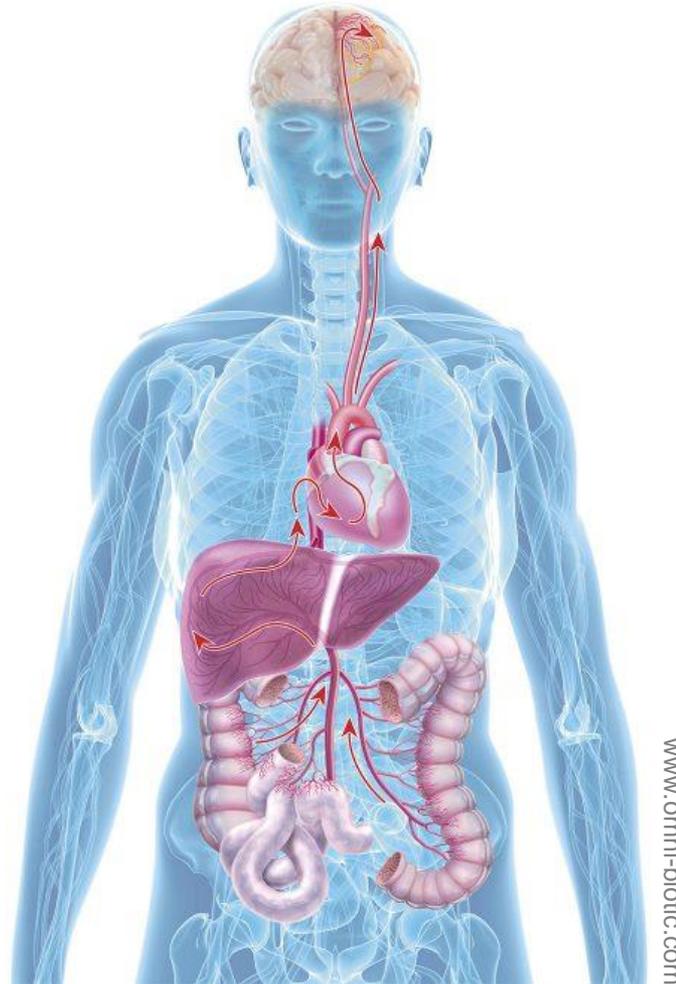
Mikrobiom

„Das schlägt mir
auf den Magen.“

„Mir dreht sich
der Magen um.“

„Aus dem
Bauch heraus.“

„Schmetterlinge
im Bauch.“



Darm-Hirn-Achse

Ballaststoffe



Planetary health diet





Omega-3



Ernährung ist nicht alles

B

E

R

N

[6]

| | |
|------------|-----------|
| Behaivior | Exercise |
| Relaxation | Nutrition |

[6]

Ernährungs-Doc Silja Schäfer: Männer und Ernährung – was ist anders?

Bauchfett

Ernährung

Mikrobiom

Ernährung ist nicht alles

Literaturverzeichnis



www.pixabay.com



www.pixabay.com

Bauchfett

Ernährung

Mikrobiom

Ernährung ist nicht alles

Literaturverzeichnis



www.pixabay.com

Mit freundlichen Grüßen von Ihrem Praxisteam

DIE KASSENÄRZTLICHEN VEREINIGUNGEN UND DIE KASSENÄRZTLICHE BUNDESVEREINIGUNG

Rund 185.000 Ärzte und Psychotherapeuten übernehmen in Deutschland die ambulante medizinische und psychotherapeutische Versorgung. Dass alles reibungslos funktioniert, dafür sorgen die Kassenärztlichen Vereinigungen (KVen):

- Sie schließen für alle niedergelassenen Ärzte und Psychotherapeuten mit allen gesetzlichen Krankenkassen Verträge über die ambulante Versorgung ab. So können Patienten jeden Arzt oder Psychotherapeuten aufsuchen, egal in welcher Krankenkasse sie versichert sind.
- Sie gewährleisten eine ambulante Versorgung zu jeder Tages- und Nachtzeit.
- Sie überprüfen die Qualifikationen der Vertragsärzte und -psychotherapeuten, kontrollieren die medizinischen Apparaturen sowie die Qualität der Untersuchungen.

Der Dachverband der 17 KVen in Deutschland ist die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV).



KASSENÄRZTLICHE
BUNDESVEREINIGUNG

www.kbv.de



INFORMATION FÜR UNSERE PATIENTEN

DER VORSORGE-CHECKER
IHR PERSÖNLICHES
PRÄVENTIONSPROGRAMM

www.kbv.de

Ernährungs-Doc Silja Schäfer: Männer und Ernährung – was ist anders?

FRÜHERKENNUNG MÄNNER

| UNTERSUCHUNG | WAS WIRD GEMACHT? |
|--|---|
| Check-up: Früherkennung u. a. von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes | einmalig im Alter von 18 bis 35 Jahren: > Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte des Patienten) > körperliche Untersuchung > Beratung zum Untersuchungsergebnis |
| Check-up: Früherkennung u. a. von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes | alle drei Jahre: > Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte des Patienten) > körperliche Untersuchung > Kontrolle der Blutfettwerte und des Blutzuckers > Kontrolle des Urins > Beratung zum Untersuchungsergebnis einmalig: > Blutuntersuchung auf die Leberentzündungen Hepatitis B und C |
| Früherkennung Hautkrebs | alle zwei Jahre: > Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte des Patienten) > Untersuchung der gesamten Haut > Beratung zum Untersuchungsergebnis |
| Früherkennung Krebserkrankungen der Prostata und des äußeren Genitals | jährlich: > Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte des Patienten) > Inspektion und Abtasten der äußeren Geschlechtsorgane > Enddammaustastung zur Untersuchung der Prostata > Untersuchung örtlicher Lymphknoten > Beratung zum Untersuchungsergebnis |
| Früherkennung Darmkrebs: Darmkrebs-Screening | > Beratung zum Darmkrebs-Früherkennungsprogramm 50 bis 54 Jahre wahlweise: > jährlicher Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl oder ab 50 Jahre: > zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren |
| Früherkennung Darmkrebs: Darmkrebs-Screening | wahlweise: > alle zwei Jahre Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl > zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren |
| Früherkennung Bauchortenaneurysmen | einmalig: > Aufklärung zur Früherkennungsuntersuchung auf Bauchortenaneurysmen > Ultraschalluntersuchung der Bauchschlagader |

ab 35 Jahren

ab 45 Jahren

ab 50 Jahren

ab 55 Jahren

ab 65 Jahren

IMPFUNGEN

| EMPFOLHENES ALTER | Diphtherie* | Wundstarrkrampf (Tetanus)* | Keuchhusten (Pertussis)† | Haemophilus influenzae Typ b (Hib)* | Kindertähmung (Polioomyelitis)‡ | Hepatitis B* | Masern | Mumps, Röteln | Windpocken | Influenza | Pneumokokken* | Meningokokken c | Humane Papillomaviren (HPV)**** | Rotaviren | Herpes zoster | COVID-19 |
|-------------------|-------------|----------------------------|--------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|--------------|--------|---------------|------------|-----------|---------------|-----------------|---------------------------------|-----------|---------------|----------|
| 6 Wochen | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 Monate | 1. | 1. | 1. | 1. | 1. | 1. | | | | | 1. | | | 1. | | |
| 3 Monate | | | | | | | | | | | | | | 2. | | |
| 4 Monate | 2. | 2. | 2. | 2. | 2. | 2. | | | | | 2. | | | (3.) | | |
| 11 Monate | 3. | 3. | 3. | 3. | 3. | 3. | 1. | 1. | 1. | | 3. | | | | | |
| 12 Monate | | | | | | | | | | | | 1. | | | | |
| 15 Monate | | | | | | | 2. | 2. | 2. | | | | | | | |
| 5-6 Jahre | A | A | A | | | | | | | | | | | | | |
| 9-14 Jahre | A | A | A | | A | | | | | | | | 1/2. | | | |
| 15-16 Jahre | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ab 18 Jahren | A** | A** | A | | | S# | | | | | | | | | | 1/2. A## |
| ab 60 Jahren | | | | | | | | | S** | S*** | | | | | S## | S*** |

Die oben genannten Impfungen entsprechen den Standard-Impfempfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) des Robert Koch-Instituts. Es gibt weitere STIKO-Empfehlungen für Frauen im gebärfähigen Alter, bestimmte Risiko- und Berufsgruppen, für Reisen etc., die aus Platzgründen nicht aufgeführt sind. Sprechen Sie Ihren Arzt ggf. darauf an. Generell empfiehlt die STIKO, verstümmelte Impfungen bis zum vollendeten 18. Lebensjahr nachzuholen.

| | | |
|--|---|---|
| A Auffrischung | ### Impfabstände entsprechend Fachinformation beachten | **** Wiederimpfung alle 10 Jahre |
| S Standardimpfung | * Masern-impfung für alle nach 1970 geborenen Erwachsenen, die noch gar nicht oder nur einmal in der Kindheit geimpft wurden oder deren Impfstatus unklar ist | ***** Grundimmunisierung mit 2 bzw. 3 Dosen je nach Alter und Impfstoff |
| # zweimalige Impfung im Abstand von mind. 2 bis max. 6 Monaten | ** jährlich mit aktuellem Impfstoff | ***** wiederholte Auffrischungsimpfung mit Mindestabstand von 12 Monaten zum letzter Antigenkontakt |
| | *** ggf. Wiederimpfung alle 6 Jahre (nur bei bestimmten Indikationen) | |

Stand: August 2023



Bundesverband
Deutscher
Ernährungsmediziner e.V.

www.bdem.de



Verband der
Diätassistenten
Deutscher Bundesverband e.V.

www.vdd.de



www.vdoe.de



www.ndr.de

www.ndr.de
Podcast

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Gibt es noch Fragen?



- [1] DGPG Deutsche Gesellschaft für Prävention und Gesundheitsförderung (2012): Lebensstilbedingte Erkrankungen. URL <https://dg-pg.de/information/lebensstilbedingte-erkrankungen/> (Stand: 28.08.2023)
- [2] WHO (2022): Neuer Bericht der WHO: Europa kann seine Adipositas-“Epidemie“ umkehren. URL: <https://www.who.int/europe/de/news/item/03-05-2022-new-who-report-europe-can-reverse-its-obesity-epidemic> (Stand: 05.08.2023)
- [3] S3-Leitlinie zur „Prävention und Therapie der Adipositas“ (2014) URL: https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/050-001l_S3_Adipositas_Pr%C3%A4vention_Therapie_2014-11-abgelaufen.pdf (Stand: 05.08.2023)
- [4] AdipositasSpiegel (2020): Adipositas als Krankheit anerkannt. URL: <http://adipositasspiegel.de/politik/2020/adipositas-als-krankheit-anerkannt/> (Stand: 05.08.2023)
- [5] Eckert, N. (2019): Intervallfasten: Essen mit Blick auf die Uhr. Dtsch Arztebl 2019; 116(5): A-206 / B-176 / C-176, URL: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/205110/Intervallfasten-Essen-mit-Blick-auf-die-Uhr> (Stand: 22.11.2023)
- [6] Esch, T. (2020): Der Nutzen von Selbstheilungspotenzialen in der professionellen Gesundheitsfürsorge am Beispiel der Mind-Body-Medizin. Bundesgesundheitsblatt 2020 63:577–585
- [7] Ärzteblatt (2018): Zwei Drittel der Männer in Deutschland sind übergewichtig. URL: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/98843/Zwei-Drittel-der-Maenner-in-Deutschland-sind-uebergewichtig> (Stand: 22.11.2023)
- [8] DGE: DiRECT-Studie (2017): Lebensstilintervention kann Diabetes mellitus Typ 2 rückgängig machen. URL: <https://www.dge.de/wissenschaft/fachinformationen/lebensstilintervention-kann-diabetes-rueckgaengig-machen/> (Stand: 22.11.2023)
- [9] Glücksatlas (2023): SKL Glücksatlas 2023: Die Erholung setzt sich langsam fort. URL: <https://www.skl-gluecksatlas.de/index.html> (Stand: 23.11.2023)
- [10] BZgA (2022): Männergesundheit. URL: <https://www.bzga.de/was-wir-tun/maennergesundheit/> (Stand: 23.11.2023)