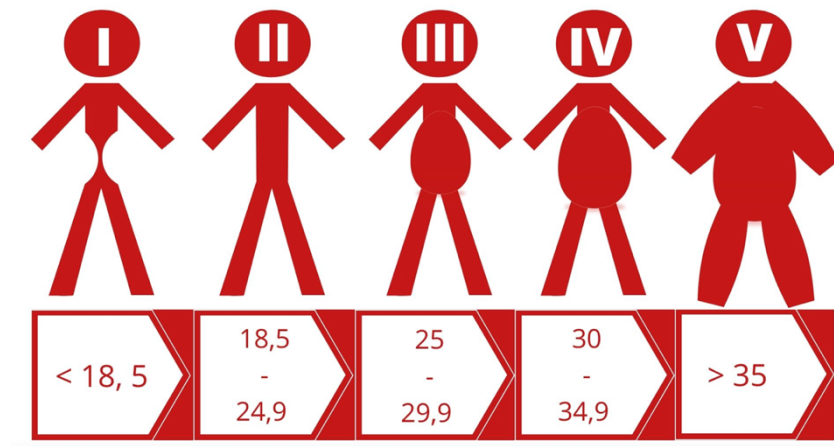


Nicht immer reicht die eigene Motivation zum Abnehmen aus. In der Apotheke stehen verschiedenste Präparate zur unterstützenden Gewichtsreduktion zur Verfügung. Neben der klassischen Trinknahrung erfreuen sich seit einigen Jahren sogenannte Carb-Blocker oder Fett-Hemmer größerer Beliebtheit. Auch auf Rezept sind Appetitzügler erhältlich – hier muss die Therapie jedoch stets ärztlich überwacht werden.

Body-Mass-Index zur Einstufung des Gewichtes



I: Untergewicht II: Normalgewicht III: Übergewicht IV: Adipositas Grad I V: Adipositas Grad II

*Über einem BMI von 40 spricht man von Adipositas Grad III; jede Gewichtsreduktion sollte unter ärztlicher Kontrolle erfolgen.

Trinknahrung

„Vollwertige“ Mahlzeiten

- Einnahme in Phasen (zu Beginn werden alle Mahlzeiten ersetzt, später nur noch eine)
- Zugabe von Öl beachten, um die Vitaminaufnahme zu fördern
- **Almased** (Almased), **Yokebe** (Naturwohl)

Formula Diäten

- Können 1 bis 3 Mahlzeiten am Tag ersetzen, Verzehr nach Plan
- Fallen unter § 14 der deutschen Diätverordnung
- Definierte max. 400 Kalorien pro Mahlzeit
- Ärztlich Meist ab BMI 30 empfohlen
- **Slimfast** (Allpharm), **Optifast** (Nestlé)

Eiweißdrinks

- Zahlreiche Anbieter am Markt (vor allem außerhalb der Apotheke), sehr bekannt: ESN, MyProtein, Foodspring (in der Apotheke erhältlich)
- Oftmals sind große Mengen Eiweiß enthalten, Menschen mit Niereninsuffizienz sollten nur begrenzt Eiweißshakes konsumieren
- Zuckeraustauschstoffe oder Süßstoffe können zu Blähungen und Durchfall führen

Vitamin-Shakes

- Werden vor allem in den sozialen Medien angeboten und beworben
- Auch Rezepte für Smoothies, die angeblich die Fettverbrennung anregen werden im Internet verbreitet

Allgemeine Hinweise

- bei sehr starkem Übergewicht immer mit dem Arzt absprechen
- parallel sollte eine Ernährungsumstellung erfolgen, um keinen Jojo-Effekt zu erleiden
- moderate Bewegung sollte mit in den Alltag eingebaut werden (Schwimmen ist gelenkschonend)
- Einige Produkte wie beispielsweise Almased Typ 2 sind auch für Diabetiker geeignet. Mit geänderter Ernährung muss mitunter auch der Insulinbedarf angepasst werden.
- Kinder und Jugendliche sollten keine Präparate zur Gewichtsreduktion innerhalb der Selbstmedikation anwenden

Tabletten, Kapseln & Co.

Carb-/Fat-Blocker, Quellmittel

- Zur Gewichtsreduktion oder Gewichtskontrolle
- **Orlistat** (Hexal, Ratiopharm und weitere), Dosierung: maximal 3 Kapseln täglich während oder bis 1 Std. nach den Mahlzeiten, maximal 6 Monate lang ← Fat-Blocker
- **Formoline L112** (Certmedica), Dosierung: 2-mal oder 1-mal tgl. eine Tablette ← Fat-Blocker
- Carb-Blocker enthalten meist einen pflanzlichen Glykoproteinkomplex der die Aufnahme von langkettigen Kohlenhydraten hemmen soll
- **XLS Medical** (Omega Pharma), Kohlenhydratblocker weitestgehend vom deutschen Markt genommen. Ausnahme: BodyMedica Kohlenhydratblocker (Districon)

Nahrungsergänzungsmittel

- Versprechen ein Ankurbeln des Stoffwechsels durch Vitamine oder Mineralstoffe
- Meist müssen mehrmals täglich mehrere Kapseln/ Tabletten eingenommen werden, jeweils vor den Mahlzeiten
- **Refigura** (Glucomannan, Chitosan, Biotin, Kupfer, Mangan, Heilpflanzenwohl) → Glucomannan sind unverdauliche Kohlenhydrate und wirken sättigend

Rx-Präparate – Appetitzügler

Tenuate (Amfepramon hydrochlorid, Kyberg)
Regenon (Amfepramon hydrochlorid, Temmler)
Sympathomimetikum mit Adrenalin-ähnlicher Wirkung
Anwendung 4 bis 6 Wochen
Ab einem BMI von > 30

Bei einer Anwendung ab 3 Monaten kann es zu Herzproblemen und Lungenhochdruck kommen
Nebenwirkungen: Depressionen, Psychosen, Nervosität, Unruhe, Anspannung, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Herzrhythmusstörungen, Mundtrockenheit, Hypertonie, gastrointestinale Beschwerden

Alvalin (Cathin, Riemser) Vertrieb im vergangenen Jahr eingestellt, BfArM hat die Zulassung aufgrund eines negativen Nutzen-Risiko-Verhältnisses nicht verlängert.

Saxenda (Liraglutid, Novo Nordisk), GLP-1-Rezeptoragonist der eigentlich bei Diabetes (Victoza, Novo Nordisk) eingesetzt wird. Das Hungergefühl im Gehirn unterdrückt und die Magenentleerung verlangsamt → das Sättigungsgefühl bleibt länger bestehen.

Dos an Dont's bei der Gewichtsabnahme



langsam abnehmen

Bewegung in den Alltag integrieren

Auf eine ausreichende Vitamin und Ballaststoff-Zufuhr achten



Null-Diäten

Unter 1200 kcal essen

nur Tabletten und NEM einnehmen

kein oder exzessiver Sport