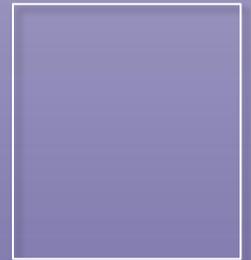




UNDERSTANDING WEIGHT GAIN AT MENOPAUSE

Gewichtszunahme in der Menopause





Schlüsselfragen

- ▶ Gewichtszunahme ist eines der wichtigsten Gesundheitsprobleme für Frauen zwischen 55-65 Jahren
- ▶ Hängt die Gewichtszunahme in der Lebensmitte mit der Menopause oder dem Alter zusammen?
- ▶ Welche weiteren Faktoren beeinflussen die Gewichtszunahme in der Lebensmitte ?
- ▶ Beeinflusst Übergewicht oder Adipositas den Verlauf der Wechseljahre?
- ▶ Verursacht eine Hormontherapie Gewichtszunahme?
- ▶ Was können Frauen tun, um der Gewichtszunahme vorzubeugen oder abzunehmen?



Folgen von Adipositas in der Lebensmitte

- ▶ Risikoanstieg für kardiovaskuläre Erkrankungen einschliesslich koronarer Herzkrankheit, arterieller Hypertonie und Insult
- ▶ Steigendes Demenzrisiko
- ▶ Anstieg des Risikos für Mamma-, Endometrium- und Kolonkarzinom
- ▶ Erhöhte Wahrscheinlichkeit von Depressionen
- ▶ Erhöhte Wahrscheinlichkeit für das Auftreten sexueller Funktionsstörungen



Gewichtszunahme scheint nicht durch menopausale Hormonwechsel bedingt

- ▶ Der Body Mass Index (BMI) zwischen prä- und postmenopausalen Frauen unterscheidet sich nicht, wenn Alter und andere Kovarianten einbezogen werden
(Matthews KA *et al. Int J Obes Relat Metab Disord* 2001;25:863–73)
- ▶ Die stetige Gewichtszunahme (ca. 0.5kg/Jahr) ist eher durch Alterungsprozesse als menopausal bedingt
(Sternfeld B *et al. Am J Epidemiol* 2004;160:912–22)



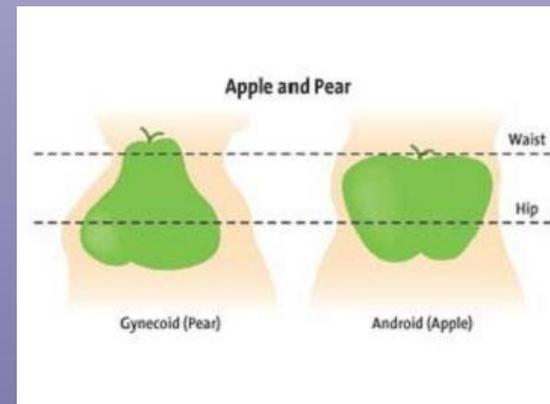
Tiermodell

- ▶ Ovarektomierte Mäuse/Östrogen-Rezeptor-knock-out Mäuse/Aromatase-Gen-knock-out Mäuse zeigen reduzierten Energieverbrauch, hypertrophe Adipozyten und Fettleberbildung
- ▶ Östradiolbehandlung von ovarektomierten/ER-knock-out/Aromatase-knock-out Mäusen schützt vor Fettleber und Insulinresistenz



Perimenopause und Körperbau (1)

- ▶ Schnellere Zunahme der Fettmasse
- ▶ Abdominale Umverteilung des Fettgewebes
- ▶ Wechsel vom gynoiden zum androiden Fettverteilungsmuster und Anstieg des Gesamtkörperfettes





Perimenopause und Körperbau (2)

- ▶ Ein grosser Bauchumfang ist als Ausdruck vermehrter abdominaler Fettansammlung ein unabhängiger Prädiktor für das metabolische Syndrom bei postmenopausalen Frauen
- ▶ Diese Veränderungen betreffen alle ethnischen Gruppen



Andere Einflussfaktoren für Gewichtszunahme in der Lebensmitte

- ▶ Fettleibigkeit ist bei Frauen mit niedrigerem Bildungsstand, Urbanisierung, Inaktivität, Parität, familiärer Adipositas und früher Heirat verknüpft
- ▶ Es besteht eine wechselseitige Beziehung zwischen Fettleibigkeit und Depression
- ▶ Zahlreiche psychoaktive Medikamente können mit einer Gewichtszunahme in Verbindung gebracht werden
- ▶ Chemotherapie ist mit einer Zunahme der Gesamtkörperfettmasse, des abdominalen und viszeralen Fettes assoziiert



Adipositas und Wechseljahre (1)

- ▶ Höheres Gewicht im Erwachsenenalter wurde mit höherem Menopausenalter in Verbindung gebracht
(Akahoshi M *et al. Int J Obes Relat Metab Disord* 2002;26:961–8)
- ▶ Dickleibige Frauen tendieren zu verstärkten vasomotorischen Symptomen
- ▶ Adipöse Frauen verlieren in den Wechseljahren tendenziell weniger Knochenmasse als schlanke



Adipositas und Wechseljahre (2)

- ▶ Ein höherer BMI gilt als Risikofaktor für Harninkontinenz und Sexualstörungen
- ▶ Bei übergewichtigen und adipösen Frauen konnte eine Reduktion von Gewicht, BMI und Bauchumfang mit einem Rückgang vasomotorischer Symptome assoziiert werden



Hormontherapie und Gewicht

- ▶ Östrogentherapie(ET) und Östrogen-Gestagen-Therapie(EPT) erhöhen weder BMI noch Gewicht
(Norman RJ *et al. Cochrane Database Syst Rev* 2000;(2):CD001018)
- ▶ Unter oraler EPT wurde eine Verbesserung der Insulinresistenz beobachtet und sowohl orale ET als auch EPT vermindern die Inzidenz an Diabetes mellitus Typ 2 (Bonds DE *et al. Diabetologia* 2006;49:459–68)



Vorbeugende und unterstützende Massnahmen (1)

- ▶ Bewegung ist wichtig, um einer Gewichtszunahme vorzubeugen, Gewicht abzunehmen und den altersbedingten Verlust an Muskel- und Knochensubstanzverlust zu verhüten
- ▶ Eine Reduktion der täglich aufgenommenen Kalorien ist nötig, um an Gewicht abzunehmen. Keine der Diäten konnte durchweg einen Vorteil gegenüber anderen im Hinblick auf Gewichtsverlust zeigen. Idealerweise sollte jede gewichtsreduzierende Diät eine gesunde Diät sein, die langfristig beibehalten werden kann.



Vorbeugende und unterstützende Massnahmen (2)

- ▶ Gewichtsreduzierende Medikamente führen zu einem Gewichtsverlust von 5-10 %, der jedoch selten nachhaltig war
- ▶ Bariatrische Chirurgie ist bei mittelschwerer und schwerer Adipositas ein kosteneffektiver Eingriff verglichen mit anderen nicht chirurgischen Interventionen
- ▶ Einige Studien zeigten, dass beim Abnehmen Yoga, Akupunktur und bestimmte traditionelle chinesische Kräutertherapien hilfreich und unterstützend sein können (Sui Y *et al. Obes Rev* 2012;13:409–30)