

Erfolgreich gegen
saisonalen Heuschnupfen

Allergodil®

Augentropfen und Nasenpray

Fachkurzinformation siehe Seite 51

alle Formen in der

**green
box**

*IND kassenfrei

lokal statt oral!^{1) 2)}

**Aktuelle Studienergebnisse
beweisen eindrucksvoll
die Wirkung bei allergischer
Rhinitis bereits nach
15 Minuten!**

Mehr dazu im Internet:
www.meda.at

* Allergodil Nasenspray: allergische Rhinitis
Allergodil Augentropfen: allergische Conjunctivitis

Literaturhinweise:
1) F. Horak et. al. Curr. Med. Res. and Opinion, Vol. 22, No 1, 2006, 151-157
2) J. Corren et. al. Clin. Therap. 2005, 27; 543-553

Allergodil®. Alles klar bei Allergie.

MEDA
www.meda.at

SERIE PÄDIATRIE

Wenig Jugend, viel essen

ANOREXIA NERVOSA: Essprobleme von
Jugendlichen in Überfluggesellschaften.

HUNGERN, zu viel essen, Magersucht und Fettleibigkeit sind Probleme der jungen Menschen weltweit. Fettsucht wurde von der WHO zu einer Epidemie ausgerufen, über 250 Millionen Menschen sollen daran erkrankt sein, mit unabsehbaren Folgen für die Volksgesundheit. Vielfach wird versucht, den Problemen mit Ratschlägen entgegenzuwirken. So edel die Absicht sein mag, so absurd sind manche wissenschaftliche Arbeiten zu lesen. Unter Überschriften wie Mager-, Fettsucht und Ess-Brech-Sucht werden bekannte Inhalte abgehandelt, jedoch ergeben sich daraus keine Möglichkeiten der konkreten Hilfe und Betreuung. Daher zuerst einige Grundsätze, die sich aus der Übersichtsliteratur ergeben und sich in einer jahrzehntelangen Praxis bewährten:

ERNÄHRUNGSBERATUNG NÜTZT NICHT

Die Jugendlichen kennen die Regeln des Essens meist sehr genau. Sie wissen, wie man Kalorien zählt und wovon man mager und dick wird. Daher nützt es nichts, ihnen Ernährungsberatung angedeihen zu lassen

ELTERN SIND KEINE HILFE

Die Eltern sind oft keine Hilfe (fachsprachlich: Kotherapeuten).

- Bei Übergewichtigen sind sie oft selbst dick, haben schon viele Abmagerungskuren absolviert, kennen sowohl Mangel- als auch Reduktionsdiäten (und andere gibt's nicht!) und können daher nicht bei der nötigen Ernährungs- und Lebensumstellung helfen, weil sie es

Was der Arzt tun kann

Was soll/kann nun der Arzt machen, wenn er mit einem der Probleme befasst wird? Hier einige grundlegende Regeln:

1. Klären, wer was will. In vielen Fällen sind es die verzweifelten Eltern, die den Arzt aufsuchen. Dieser macht dann bisweilen Folgendes: Er nimmt Blut ab, schickt es ins Labor und findet bei der Magersucht erhöhte Fettwerte im Blut (Fredrickson 1b wegen der Fetttransportstörung), bei der Bulimie eventuell ein erniedrigtes Kalium (wegen des Erbrechens und der Magenclearance) und bei der Fettsucht einen erhöhten Body Mass Index und allenfalls eine Erhöhung der Leberenzyme im Sinne einer Steatosis hepatis. So weit, so gut, solange diese Befunde nicht dazu führen, dass man die Eltern beruhigt und sagt: „Alle Befunde in Ordnung, also keine Konsequenzen nötig.“ Richtig ist es, die Gefährdung des Jugendlichen einzuschätzen und daraus Konsequenzen anzugehen.

2. Gefährdungseinschätzung:

a) Magersucht

Gewichtsabnahme von > 25% des Körpergewichts (2 Punkte), dauernde Beschäftigung mit Essen (1), Sport (1) und Leistung (1), Rückzug von sozialen Kontakten (1), Ausbleiben der Menstruation (1), sekundäre körperliche Symptome, Kälte der Akren, Lanugobehaarung, Effluvium, rissige, spröde Nägel (je 1 Punkt) Bei über 4 Punkten sofortige Überweisung zu einem Spezialisten, Gewichtszunahme vereinbaren, bei Ausbleiben derselben Überweisung in ein Spezialzentrum in nicht mehr als 4 Wochen.

b) Fettsucht

Gewichtszunahme auf BMI > 30 (2 Punkte), dauerndes Essen (1), Horten des Essens (1), heimliches Essen (1), kein Sport (1), sozialer Rückzug (1–2), Leistungsabfall (1), Änderung der Kleidung im Sinne hängender „Säcke“ (1), Intertriginöses Ekzem (1) Bei über 4 Punkten sofortige Gewichtsabnahme vereinbaren und zumindest wöchentlich kontrollieren (inklusive Blutdruck). Bei Ausbleiben des Erfolgs weiterführende Maßnahmen: medikamentöse Hilfe (Aversionsmedikation: Xenical®, verringert Wirkung der Pankreasenzyme, Fettverdauungsprobleme mit spritzenden, krampfartig abgesetzten Fettstühlen; Appetitreduktion: Reductil®, zentralnervös ansetzender, manchmal wirksamer Appetitzügler aus der Reihe der Sympatomimetika) oder bei BMI > 35 Indikation zur Operation mittels Gastric Banding und psychosozialer Therapieunterstützung.

c) Ess-Brech-Sucht

Bei normalem Gewicht (BMI 18–25) Frequenz der Brechanfälle erfragen (immer den Betroffenen selbst!). Bei Kaliummangel < 3,0 mmol/l Kaliumersatz. Bei sehr einseitigen Diäten eventuell Multivitaminpräparat geben. Achten auf Zahnschmelz, immer Zähne versiegeln. Sofortige Aufzeichnungen der Ess-Brech-Anfälle verlangen und Einbeziehung einer verhaltenstherapeutisch orientierten Therapie. Keine Unterstützung des Essens und des Erbrechens durch Verwandte! Am besten ist es, wenn es zu Hause nichts zu essen gibt, jedenfalls nicht das, was der Erkrankte zu seinen Ess-Brech-Zyklen benötigt. Klärung der Koabhängigkeit. Bei Therapiewunsch Überweisung an spezialisierte PsychotherapeutInnen. Weiter Kontrolle der Zähne, des Kaliums und allenfalls EKGs beim Arzt.

Zusammenfassung

Die wissenschaftliche Evidenz zur Behandlung der Essprobleme Jugendlicher in Überflussgesellschaften ist schlecht. Es liegen fast keine kontrollierten Studien vor, die Studienteilnehmer sind weder prospektiv erfasst noch randomisiert etc. Bekannt ist nur mit großer Sicherheit, dass die Osteoporose der Mangelernährung im Jugendalter medikamentös therapieresistent ist (daher kein Östrogen geben und auch kein Fosamax®!). Die hier gegebenen Empfehlungen wollen daher nur das Schlimmste verhindern: dass Ratschläge ohne wissenschaftliche Grundlage aus dem Bauch heraus gegeben und Therapien zu spät begonnen werden, weil man den „Jugendlichen schützen“ will. Manche Jugendliche scheuen eine Spitalseinweisung. Wir Ärzte aber wissen: Die Therapie ist die Chance, nicht das Zuwarten und Zuschauen, wodurch oftmals passagere Störungen in chronische Krankheiten übergehen können.

eben nicht können. Könnten sie es, hätten sie es schon gemacht, und die guten Vorsätze führen, wie im Sprichwort, in die Hölle der nächsten Beratung.

- Bei Magersucht sind die Eltern stark verwickelt. Füttern ist einer der phylogenetisch ältesten Instinkte. Dieser Teil des Brutpflegeverhaltens findet sich bereits bei Amphibien, obwohl diese beinahe kein limbisches System und somit Emotionen haben. Es wird über die Pars intermedia der Hypophyse, also das Prolaktin, gesteuert, was diesem auch den Ruf des „almighty hormons“ eingetragen hat. Da das Gefüttertwerden von den Jugendlichen abgelehnt wird, wird das elterliche Schutzsystem aktiviert. Dieses gehört zu den stärksten Instinkten und lässt Eltern den Schutz des eigenen Lebens zugunsten des für die Arterhaltung bedeutenderen Schutzes der Brut vergessen. Sie müssen ihr Kind füttern wollen. So kann also der Ratschlag, das Essen nicht zum Zentrum der Aufmerksamkeit in der Familie zu machen und die altersbedingten Konflikte anderwärtig auszutragen, nicht angenommen werden. James Lock hat in seinem Buch zu Essstörungen daher eine Ermutigung („empowerment“) der Eltern vorgeschlagen. Diese Bewegung ist nicht neu. Sie kommt immer wieder nach einigen Jahren des Verständnisses und des Mitfühlens mit den Jugendlichen. Es gibt aber in der Tat Eltern, die es verstehen, die Jugendlichen in ihren Kompensationen (Leistungsstreben in Schule und Sport, schöne

GRÜNENTHAL

ALDIAR

Das schnelle Ende vom Rückenschmerz. 11

ZALDIAR®

Kommt, wirkt und siegt.

20 Stk./Pkg.
€ 9,90
... und schmerzfrei!

www.zaldiar.at

1) Austria-Kodex-Fachinformation Zaldiar 37,5 mg Tramadol/325 mg Paracetamol. Stand: 01.01.2007

Kleidung, Wunsch nach Bewunderung für das, was man geschafft hat) so zu behandeln, dass sie sich wieder eher normalisieren.

- Bei der Ess-Brech-Sucht verstoßen die Jugendlichen gegen eine andere phylogenetisch programmierte Reaktion: Essen darf nicht verschwendet werden. Daher ärgert das Symptom des Essen wie ein Mistkübel (binge eating) die Umgebung immer, gleichgültig wie reflektiert die Menschen zu sein versuchen. Man kann die Patienten nicht vom Essen und Brechen abhalten. Daher gilt es, den Essenseinkauf so weit wie möglich zu unterbinden, zumindest dessen Förderung zu unterbrechen.

KEINE ERZIEHUNGSRATSCHLÄGE

Es ziemt sich für Ärzte, sich auf das zurückzuziehen, was sie können: Leiden lindern, Leben erhalten. Daher fällt es zumeist nicht in die Kompetenz des Arztes, Erziehungsratschläge zu geben, insbesondere solche mit den Worten „ich habe das so gemacht“ oder „ich würde das so machen“. Es steht uns schlicht nicht zu. Ob es anderen zusteht, kann ich nicht sagen. Erfolge solcher Art von Beratung sehe ich keine.

ERGEBNISSE DES ÜBERFLUSSES

Die Symptome zu viel oder zu wenig essen sind Ergebnisse des Nahrungsmittelüberflusses in einem kleinen Teil der Welt. Die Menschheit als Art muss immer essen, wenn es etwas gibt. Die, die immer essen

können sind genetisch bevorzugt, weshalb nur etwa 30% ein funktionierendes Hunger-Sattheitsgefühl haben. Es ist auch vom Standpunkt der Arterhaltung nicht vernünftig, dieses Verhalten zu ändern, da noch immer die meisten Menschen hungern. Daher haben wir es hier mit Reaktionen auf Überfluss zu tun. Nach verlässlichen Untersuchungen macht jede Frau mindestens einmal jährlich Diät, jeder Mann nimmt sich gleich oft Bewegung vor. Dagegen in den Ordinationen zu kämpfen erscheint sinnlos. Es ist auch nicht belegt, dass es das Arzt-Patienten-Verhältnis verbessert, wenn man Patienten sagt, dass sie weniger essen oder sich mehr bewegen sollen.

MODE ALS AUSLÖSER

Sowohl der Schlankeitswahn als auch das Dickwerden durch Junk Food, zu häufiges, zu fettes und zu süßes Essen werden durch die Mode bestimmt. Als die schlanken Menschen als krank eingestuft wurden, haben sich alle Menschen „wohl gefühlt“, wenn sie dick waren. Heute fühlt sich jeder „wohl“, wenn er abnimmt. Als Sport und Muskeln etwas für Arme und Sklaven waren, haben sich die Mageren und dunkel gebräunten nicht wohl gefühlt. Wenn Sport und dunkler Teint modern sind, gehen Menschen in Sonnenstudios und lassen der hellen Haut nicht jene winterliche Erholungsphase, die diese vor Genombrüchen und anderen Irrtü-

mern des Zellkerns schützt. Hautkrebs ist die Folge. Mode die Ursache.

WEGFALL VON ZIELEN UND IDEALEN

Der Wegfall von Zielen und Idealen, für die sich die Jugend einsetzen kann, hat das Seine dazu beigetragen, sich vor allem mit dem eigenen Körper zu beschäftigen. Kleidung, Aussehen, Erscheinung bis hin zur Bevorzugung von Markenware als Identitätsstütze sind wichtig. Daher steht die Beschäftigung mit dem eigenen Körper im Vordergrund und kann nicht wegdiskutiert werden.

ANOREXIA ATHLETICA

Zunehmend beobachtet man eine Sonderform der Magersucht, die als Begleiterscheinung des Sports aufkommt. Die WHO hat die female triade definiert, die eine Kombination von Anorexia, Amenorrhoe und Osteoporose darstellt. Sie ist gefährlich und wurde zum Beispiel bei Schispringern mittels des von H. Sudi und Wolfram Müller initiierten Reglements des Schiverkürzens bei body mass index <18 bekämpft. Vorsorgeprogramme werden – unterstützt vom Land Steiermark (LR Dr. B. Vollath, LR Ing. Wegscheider) – von uns gemacht und finden großen Anklang.

Univ.-Prof. Dr. PETER SCHEER,
Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde Graz, Mitglied der ÖGKJ,
peter.scheer@klinikum-graz.at
peter.scheer@meduni-graz.at



heute
wachsen Allergien
nicht nur
auf Bäumen

UCB Pharma GmbH www.ucbpharma.at | www.xyzall.at



Xyzall® Rezeptorokkupanz
Zeichen eines **potenten**
Antihistaminikums¹

Xyzall®
LEVOCETIRIZIN 5mg
für die Allergien von heute