

## Übergewicht



[1]

Die Weltgesundheitsorganisation WHO bezeichnet die weltweite Ausbreitung des krankhaften Übergewichtes (= Adipositas) bereits als Epidemie. Sie geht von über einer Milliarde übergewichtiger Menschen aus. Mindestens 300 Millionen davon sind adipös (krankhaft übergewichtig).

Auch die Schweiz ist davon nicht verschont, obwohl die USA auf diesem Gebiet führend sind: Adipositas durch schlechte Ernährung und Bewegungsmangel gehört in den USA bereits zu den Haupttodesursachen (gemäss einer Studie von 2004).

55% der US-Amerikaner sind heute bereits übergewichtig. Bei 31% spricht man bereits von Adipositas. Dies hat zur Folge, dass die direkten Gesundheitskosten (Ausgaben für medizinische Leistungen) von 61 Mrd. US-\$ im Jahre 2000 bereits auf 75 Mrd. US-\$ im vergangenen Jahr (2003) angestiegen sind, und fast 10% der gesamten Ausgaben im Gesundheitswesen sind die Folge dieses Übergewichtes.

In der Schweiz ist die Situation noch nicht so schlimm, aber die Tendenz zeigt in dieselbe Richtung:

Im Jahr 2001 waren 29,4% Personen über 15 Jahre übergewichtig. Weitere 7,5% waren adipös. Insgesamt also mehr als ein Drittel der Gesamtbevölkerung über 15 Jahre (37,1%).

Übergewicht/Adipositas verursacht in der Schweiz pro Jahr rund 2,7 Mrd. Franken Gesundheitskosten.

Die Empfehlungen zur Bekämpfung des Übergewichtes sind allgemein bekannt: mehr Bewegung, weniger Industriezucker, weniger Fett, mehr Früchte, mehr Gemüse. Die vegetarische und insbesondere die vegane Ernährung deckt sich optimal mit diesen Empfehlungen. Gerade tierische Produkte enthalten sehr viel unerwünschte gesättigte Fette (vor allem Wurstwaren, Käse, Butter, Eier...). Hinzu kommt, dass die allermeisten Süswaren auch tierische Zutaten enthalten. Es gibt kaum Schokolade, Kekse oder gar Torten ohne tierische Zutaten.

Letzte Aktualisierung: 09.06.2015

Fussnoten:

1. [www.aramis-research.ch/e/18020.html](http://www.aramis-research.ch/e/18020.html) [2]

2. [www.aramis-research.ch/e/15299.html](http://www.aramis-research.ch/e/15299.html) [2]

3. [www.who.int/topics/obesity/en/](http://www.who.int/topics/obesity/en/) [3]

**Source URL (modified on 09.06.2015 - 18:06):** <https://www.swissveg.ch/uebergewicht>

### Links

[1] <https://www.swissveg.ch/uebergewicht>

[2] <http://www.aramis-research.ch/e/18020.html>

[3] <http://www.who.int/topics/obesity/en/>