

Inhalt

Abkürzungs- und Symbolverzeichnis	9
Prolog	11
Einleitung.....	13
I Grundlagen Adipositas	15
1 Definition und Klassifikation	15
2 Epidemiologie	17
2.1 Entwicklung und aktuelle Situation	17
2.2 Auswirkungen	18
2.2.1 Gesundheitliche Auswirkungen.....	18
2.2.2 Gesellschaftliche Auswirkungen	21
3 Ätiologie	23
3.1 Biologische Faktoren	23
3.2 Genetische Faktoren	25
3.3 Bewegungsverhalten	27
3.4 Essverhalten.....	30
3.4.1 Einfluss psychologischer und psychischer Aspekte.....	31
3.4.2 Einfluss soziokultureller Aspekte.....	34
3.4.3 Einfluss der Medien	38
3.4.4 Kognitiver Einfluss auf das Essverhalten	42
3.5 Zusammenfassung	44
4 Nährstoffe und Stoffwechsel	46
4.1 Fett	46
4.2 Kohlenhydrate	48
4.3 Proteine	50
4.4 Ballaststoffe	53
4.5 Wasserhaushalt und Getränke	54
4.6 Süßstoff	57
5 Grundlagen des Energieverbrauchs	59

5.1	Oxidationswege	59
5.2	Definition und Messung von Grund- und Ruheumsatz	60
5.3	Definition und Berechnung von Arbeits- und Gesamtumsatz	62
6	Interventionsmöglichkeiten	64
6.1	Medizinische Behandlung.....	64
6.1.1	Medikamentöse Therapie	64
6.1.2	Operative Therapie	65
6.2	Ernährungsmanagement	66
6.2.1	Diäten	66
6.2.2	Langfristige Ernährungsumstellung.....	67
6.3	Bewegungstherapie	72
6.4	Verhaltenstherapie	75
6.5	Besonderheiten bei Kindern	78
6.6	Grenzen und Schwierigkeiten.....	81
6.7	Folgerungen	82
II	Ernährungs- und Bewegungsangebote an Schulen.....	87
1	Forschungsdesign	87
1.1	Theoretischer Rahmen	87
1.2	Fragestellung.....	88
1.3	Stichprobe und Erhebungsmethode	88
1.4	Aufbereitungs- und Auswertungsmethoden.....	89
1.4.1	Aufbereitungs- und Auswertungsmethoden Bewegungsangebot	89
1.4.2	Aufbereitungs- und Auswertungsmethoden Zwischenverzehr	90
1.4.3	Aufbereitungs- und Auswertungsmethoden Mittagsangebot.....	92
2	Ergebnisdarstellung.....	95
2.1	Bewegung	95
2.1.1	Sportunterricht und Kooperationen	95
2.1.2	AG-Angebot	95
2.1.3	Pausenangebot.....	96
2.2	Zwischenverzehr	96
2.2.1	Speisenangebot	96
2.2.2	Getränkeangebot	99

2.2.3	Trinkregeln	100
2.3	Mensa	101
3	Diskussion	103
3.1	Diskussion Bewegung	103
3.1.1	Sportunterricht und Kooperationen	103
3.1.2	AG-Angebot	105
3.1.3	Pausenangebot	106
3.2	Diskussion Zwischenverzehr	107
3.2.1	Speisenangebot	107
3.2.2	Getränkeangebot	108
3.2.3	Trinkregeln	109
3.3	Diskussion Mensa	110
4	Verbesserungsvorschläge	114
4.1	Verbesserungsansätze Bewegung	114
4.1.1	Verbesserungsansätze AG-Angebot	114
4.1.2	Verbesserungsansätze Pausenangebot	116
4.2	Verbesserungsvorschläge Ernährung	117
4.2.1	Zwischenverzehr	117
4.2.2	Mittagsangebot	120
4.3	Projekte gegen Adipositas	121
	Zusammenfassung	123
	Literaturverzeichnis	126
	Abbildungsverzeichnis	132
	Tabellenverzeichnis	133
	Anhang	135