

CORONAVIRUS UND ADIPOSITAS- MEHR PFUNDE, MEHR RISIKO

Übergewichtige haben öfter einen sehr schweren Verlauf bei einer Infektion mit Sars-COV-2. Welche Faktoren dafür verantwortlich sind, erklärt der Ernährungsmediziner Professor Stephan Jacob.

Veröffentlichungen des CDC (Centers of disease control) der amerikanischen Gesundheitsbehörden zeigen, dass bei den unter 70-jährigen mit COVID-19 schwer erkrankten Menschen die meisten deutlich übergewichtig sind, und sie zudem zusätzlich weitere Begleiterkrankungen wie hoher Blutdruck und Diabetes, aber auch Asthma oder andere Lungenerkrankungen aufweisen. Die Forscher haben in den letzten Wochen diese Informationen analysiert und kommen zu dem Schluss, dass bei Übergewicht und ausgeprägter Adipositas tatsächlich das vermehrte Fettgewebe, besonders das im Bauch, ein sehr bedeutsamer Faktor für einen ungünstigen Verlauf bei einer Corona-Infektion sein kann. Während die Infektionshäufigkeit nicht höher ist als bei Normalgewichtigen, ist der Verlauf bei Menschen mit Übergewicht oft wesentlich komplizierter.

WAS SIND DIE MECHANISMEN?

Es gibt sehr viele verschiedene Erklärungen hierfür: Die Übergewichtigen haben meistens durch das vermehrte Fettgewebe ohnehin eine ständige und leichte Entzündung im Körper. Wenn nun der Körper noch eine rasante Abwehrreaktion auf das Virus in Gang setzt, kommt es zu einer Überschwemmung des Körpers mit Entzündungsprodukten (Zytokin-Sturm). Weiterhin haben Übergewichtige mehr Stoffwechselstörungen (z.B auch Diabetes mellitus), eine vermehrte Gerinnungsneigung und häufiger Herz-Kreislauferkrankungen wie zum Beispiel erhöhten Blutdruck und Gefäßerkrankungen. Dazu kommt eine erhöhte Neigung für Lungenerkrankungen wie Asthma etc.

Häufig wird bei Menschen mit schwerem Verlauf der Corona-Infektion aufgrund der gesteigerten Gerinnung eine vermehrte Neigung zu Blutgerinnsel in der Lunge und auch im Gehirn gefunden, und dadurch bedingte weitere Schäden. Schließlich gibt es auch ein einfaches, „mechanisches“ Problem: Bei einem dicken Bauch fällt das (tiefe) Atmen schwer. Das ist bekannt, denn Adipöse haben häufiger schwere Verläufe bei Lungenentzündungen – auch ohne Corona. Ein ganz wichtiger weiterer Faktor, der auch bei allen anderen Erkrankungen für den Verlauf entscheidend ist eine reduzierte Fitness und dadurch eine verminderte Kompensationsmöglichkeit.

ÜBERGEWICHT, DIE BÖSE ÜBERRASCHUNG FÜR ALLE

Im Grunde genommen haben uns die Beobachtungen aus der Corona-Epidemie deutlich gemacht, dass das Übergewicht einen entscheidenden Einfluss auf den Verlauf der Infektion haben kann und im Sinne eine „Brandbeschleunigers“ wirkt. Was heißt das für uns?

Es lohnt sich – nicht nur wegen COVID-19 – ein gesundheitsbewusstes Leben zu führen und, wenn vorhanden, die Risikofaktoren gut zu kontrollieren, indem man folgende Punkte berücksichtigt:

- Auf das Gewicht achten und Gewichtszunahme vermeiden, und wenn es geht, das Gewicht zu reduzieren.
- Fit bleiben: Gehen Sie regelmäßig in der frischen Luft spazieren, es muss nicht Joggen sein, die Regelmäßigkeit macht es.
- Rauchen Sie nicht.
- Sorgen Sie für einen guten Blutdruck, und wenn nötig, kontrollieren Sie Ihren Blutzucker.

- Wenn Sie zur Risikogruppe gehören, schützen Sie sich und andere vor der Ansteckung.

Langfristig macht es Sinn, das Übergewicht abzubauen. Sprechen Sie mit dem Hausarzt/ärztin über die Therapiemöglichkeiten. Die Krankenkassen bezahlen auch eine individuelle Ernährungsberatung.

Zum Autor

Professor Dr. Stephan Jacob ist Internist und Endokrinologe/ Diabetologe, Spezialist in Ernährungs-Medizin, Hochdruck-Fragen und kardiovaskulärer Prävention in Villingen-Schwenningen. Mehr: www.Praxis-Jacob-vs.de



ANZEIGE