

03_Patientenmappe Adipositas

1. Adipositas verstehen

Adipositas ist eine chronische Erkrankung. Schon 5–10 % Gewichtsverlust können Blutdruck, Blutzucker, Leberverfettung und Gelenksbeschwerden verbessern. Ziel ist eine langfristige Gesundheitsverbesserung – nicht eine kurzfristige Diät.

2. Meine Therapieziele

Aktuelles Gewicht	kg
Wunschgewicht	kg
Ziel in 3 Monaten	kg
Ziel in 12 Monaten	kg
Meine Motivation	
Belohnung bei Zielerreichung	

3. Ernährungstagebuch (Beispieltag)

Uhrzeit	Essen/Getränke	Menge	Hunger / Stimmung	😊	😐	😞

4. Bewegungsprotokoll

Tag	Aktivität	Minuten
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		

5. GLP-1-/GIP-Therapie – Häufige Fragen

- Appetit nimmt meist innerhalb weniger Wochen ab.
- Essen Sie langsam und beenden Sie die Mahlzeit bei Sättigung.
- Eiweißreich essen (z. B. Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch).
- 1,5–2 Liter kalorienfreie Getränke pro Tag trinken (wenn medizinisch nichts dagegen spricht).
- Übelkeit bessert sich häufig nach einigen Wochen.

6. Was hilft bei Nebenwirkungen?

Beschwerde	Empfehlung
Übelkeit	kleine Mahlzeiten, langsam essen, fettarme Speisen
Verstopfung	mehr trinken, ballaststoffreiche Kost, Bewegung
Durchfall	ausreichend trinken, leichte Kost
Erbrechen	kleine Portionen, bei anhaltenden Beschwerden Praxis kontaktieren

7. Wann sollten Sie die Praxis kontaktieren?

- Starke oder anhaltende Bauchschmerzen
- Wiederholtes Erbrechen
- Flüssigkeitsmangel oder Kreislaufprobleme
- Schwere Unterzuckerungen (bei Diabetestherapie)
- Alle Beschwerden, die Sie verunsichern

8. Meine nächsten Schritte

- ☐ täglich mindestens 30 Minuten Bewegung
- ☐ Zuckerhaltige Getränke vermeiden
- ☐ Eiweißreiche Ernährung
- ☐ Medikamente wie verordnet anwenden
- ☐ Kontrolltermine wahrnehmen

9. Nächster Termin

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Fragen an das Praxisteam: _____
