



Unterschätztes Gesundheitsrisiko Bauchfett

Bauchfett kann schneller abgebaut werden als alle anderen Fettarten und ist somit zur raschen Energiegewinnung besonders geeignet. Unsere Vorfahren mussten als Jäger oder Sammler öfters über eine lange Zeit ohne Nahrung auskommen. Sie entwickelten die Fähigkeit inneres Bauchfett zu speichern. Die Fähigkeit des Speicherns dieser speziellen Fettart haben wir nicht verloren. Allerdings brauchen wir heutzutage in der Regel nicht mehr über eine längere Dauer zu hungern bzw. müssen wesentlich weniger arbeiten um zu unserer Nahrung zu gelangen.

Das Problem

Ernähren wir uns aber sehr fett und bewegen uns zudem nur sehr wenig lagert sich gefährlich viel dieses inneren Bauchfetts ab. Die besondere Gefahr liegt in der erhöhten Stoffwechselaktivität dieser Fettzellen. Sie produzieren sehr viele Botenstoffe und Hormone, die Stoffwechselstörungen nach sich ziehen.

Wie läuft der gefährliche Prozess im Detail ab

- a. Zunächst besteht einmal ein Missverhältnis zwischen Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch. Der Bauch wird größer und der Umfang nimmt zu. Das Bauchfett produziert gefährliche Hormone, die über das Blut im ganzen Körper verteilt werden

- b. Insulin, das wichtigste Stoffwechselformon wird in der Bauchspeicheldrüse produziert. Dieses Insulin transportiert Zucker zu den Muskelzellen. Dort wird der Zucker bei Arbeit zu Energie verbrannt. Nun verliert das Insulin auf Grund der hormonellen Störung seine verbrennende Wirkung am Muskel. Der Körper benötigt



eine größere Menge Insulin und den Zucker zu den Muskelzellen transportieren zu können.

c. Die vermehrte Ausschüttung von Insulin verstärkt das Hungergefühl. Beim Nachgeben (= Essen) kommt es zu noch mehr Übergewicht.

d. Die Muskeln verlieren mit der Zeit immer mehr die Empfindlichkeit für Insulin. Sie werden resistent. Und die Zellen in der Bauchspeicheldrüse, die das Insulin produzieren gehen durch die Überproduktion an Insulin früher oder später zu Grunde

e. Ohne Insulin steigt der Blutzuckerspiegel aber unkontrolliert. Die Zuckerkrankheit (Diabetes 2) entsteht. Betroffene müssen Insulin von außen zuführen.

Das Tückische an dieser Krankheit ist, dass sich diese Krankheit schleichend im Körper aufbaut und die Betroffenen sehr lange nichts vom entgleisten Stoffwechsel spüren

Wer ist von einem „aus dem Ufer geratenen“ Stoffwechsel betroffen?

Wenn mindestens 3 der folgenden Faktoren zutreffen kann von einer akuten Gesundheitsgefährdung gesprochen werden

1. **Taillenumfang** bei Männern größer als 102cm bzw. 88cm bei Frauen
2. **Blutfette** wie Serum Triglyzerdide nüchtern höchstens 150mg/dl und HDL-Cholesterin mindestens 40 mg/dl bei Männern oder 50 mg/dl bei Frauen
3. **Blutdruck** höchstens 130/85 mmHg
4. Nüchtern-**Blutzucker** höchstens 110 mg/dl



"Ab einem Bauchumfang von **102 cm ist bei Männern** mit einem deutlichen Anstieg des Herzinfarkttrisikos zu rechnen, bei **Frauen sogar bereits ab 88 cm**", betont Prof. Helmut Gohlke, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung und Vorsitzender der Projektgruppe "Prävention" der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie. Sein Vorschlag für ein sinnvolles Ziel im Rahmen eines Abnehmprogramms: "Der Bauch muss weg!"

Gibt es eine Therapie oder wie gesundet der Stoffwechsel wieder?

Die grundsätzliche Regel lautet: Mehr **Bewegung** und weniger **Kalorien**

Dadurch kommt es zur Gewichtsreduktion. Diese wirkt sich positiv auf den Blutzucker, die Blutfettwerte und den Blutdruck aus. Allerdings lässt sich das Gewicht nachhaltig nicht mit Crashdiäten reduzieren. Es muss zu einer Umstellung in der Ernährung kommen. Ballaststoffreich und energiereduzierte Mischkost lautet die Devise. Weniger zucker- und stärkehaltige Lebensmittel (Weißmehlprodukte und Gebäck) müssen auf die Speisekarte. Regelmäßige Bewegung führt zum Aufbau der Muskulatur. Die Insulinwirkung verbessert sich und der Energieverbrauch in der Ruhe steigt. Der Stoffwechsel kann sich erholen. Sehr positiv wirkt sich der Verzicht auf Nikotin aus.

Zur Gewichtabnahme können, allerdings nur in Absprache mit einem Facharzt und unter dessen Aufsicht Medikamente eingenommen werden. Medikamente mit dem Wirkstoff Orlistat, das lokal im Magen Darm Trakt die Fettaufnahme hemmt. In Studien konnte zudem nachgewiesen werden, dass nicht nur die Fettaufnahme gehemmt wird, sondern zudem das gefährliche Bauchfett schneller schwindet.



Es ist wichtig, dass sich die Betroffenen wieder dem Idealgewicht nähern und Fett- und Cholesterinstoffwechsel sowie der Blutdruck wieder normalisieren.

Wenn der Bauch schwindet, freut sich das Herz

Die Reduktion des Bauchumfangs ist daher das A und O für die Risikominimierung. Denn wenn der Bauchumfang kleiner wird, wird auch das Innere Bauchfett weniger.

Schon 5 - 10 % weniger Gewicht und der damit verringerte Bauchumfang reduzieren das Innere Bauchfett um ca. 30 %. Dadurch lassen die gesundheitsschädlichen Kräfte der Risikofaktoren für Herz und Kreislauf nach. Die positiven Folgen: Herz und Blutgefäße werden entlastet, das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall nimmt ab.



Quelle: aerztezeitung.de