



Foto: AdobeStock

Übergewicht: Das Bauchfett muss weg

Stand: 22.07.2021

Überschüssige Pfunde können Arthrose oder Herz-Kreislauf-Beschwerden verursachen, offenbar sogar Krebs fördern. Doch "kräftig gebaut" ist nicht gleich krank: Entscheidend ist, wo das Fett sitzt.

von **Britta Probol**

Um sich fit und leistungsfähig zu fühlen, ist eine schlanke Silhouette weder Voraussetzung noch Garantie. Genauso ist aber unbestritten, dass zu viele Pfunde gesundheitliche Risiken bergen: von Bluthochdruck über die Fettleber bis zu lebensbedrohlichen Atemaussetzern im Schlaf. Doch wann werden aus ein paar gemütlichen, vielleicht etwas lästigen Pölsterchen schwerwiegende Probleme?

Das "viszerale Fett" macht krank

Unser Körper hat die ehemals überlebenswichtige Fähigkeit, überschüssige Nahrungsenergie zum Beispiel aus Zucker in Fett umzuwandeln, um die Kalorien für schlechte Zeiten zu bunkern. Seine Kalorienvorräte lagert er im

Unterhautfettgewebe (sogenanntes subkutanes Fett) ein, das zugleich als Isolator gegen Kälte und Wärme dient.

Weitere Depots legt er dann im Bauchraum an: Das sogenannte viszerale Fett umhüllt die inneren Organe. Bei großem Kalorien-Überfluss kann der Körper Fett sogar in den Muskelzellen, in Organen wie Herz und Leber (Fettleber) und selbst in den Knochen speichern.

Unteres Bauchfett produziert krank machende Botenstoffe

Sorgen macht Medizinern vor allem das sogenannte Hüftgold: Denn im Gegensatz zum "harmlosen" Unterhautfettgewebe produziert das Fettgewebe im Bauchbereich krankmachende Hormone. Diese Botenstoffe fördern hohen Blutdruck und unterschwellige Entzündungen. Studien legen nahe, dass sie sogar das Krebsrisiko steigern. Zudem lösen sich aus dem Bauchfett leichter Fettsäuren, die in den Blutkreislauf übergehen: schlecht für das Herz.

Das Bauchfett loswerden: Richtige Ernährung ist entscheidend

Um dauerhaft Kilos zu verlieren, muss die richtige Dosis sättigendes Eiweiß auf den Tisch, dazu mehr Gemüse und Vollkorn - aber insgesamt wenig Kohlenhydrate, vor allem wenig Zucker. Ballaststoffe sind wichtig, weil sie satt machen und die Darmfunktion verbessern, erklärt Ernährungs-Doc Anne Fleck: "Ein gesundes Darmmilieu wirkt sich positiv auf das Gewicht aus."

Man sollte nicht mehr essen, also der Körper an Energie verbraucht. Aber auch nicht dauerhaft zu wenig, also weit unter dem Grundumsatz, erklärt Doc Fleck: "Sonst gerät der Körper in einen Bunkerzustand, bunkert also jede Energie, die er bekommen kann." Sehr effektiv kann Intervallfasten das Abnehmen beschleunigen. Vereinfacht gesagt wird der Körper beim Intervallfasten nur stundenweise oder für einzelne Tage auf Energie-Entzug gesetzt. Dadurch schaltet er auf Fettverbrennung, statt den Grundumsatz zu drosseln.

Unterstützung beim Abnehmen

Eine Ernährungsumstellung ist einfacher im Team. Ernährungsmediziner oder zertifizierte Ernährungsberater unterstützen Patienten beim Abnehm-Prozess, nötigenfalls durch die vorübergehende Verordnung einer hochwertigen Formula-Diät. "Wer schon einige erfolglose Abnehmversuche unternommen oder mehrere unterschiedliche Erkrankungen hat, der sollte sich für die individuelle Ernährungsumstellung auf jeden Fall professionelle Hilfe holen", rät Doc Fleck. Die Mediziner können zudem überprüfen, ob die Pfunde an den richtigen Stellen purzeln. Mit der Bioimpedanzmessung (auch "Bioelektrische Impedanzanalyse" genannt - kurz BIA) bestimmen sie über elektrische Impulse die Körperzusammensetzung, darunter Wasser-, Fett- und Muskelanteil.

Therapieerfolg regelmäßig messen



Foto:AdobeStock

Die Bioimpedanzmessung ist das "EKG der Körperzusammensetzung". Eine spezielle Waage ermittelt in Sekunden, wo wie viel Fett sitzt.

Körperfett-Waagen fürs Badezimmer nutzen dasselbe Prinzip, sind aber weit weniger genau und können nicht feststellen, ob das Fett auch gerade dort schmilzt, wo es soll: im Bauchbereich. "Wer sein Krankheitsrisiko durch viszerales Fett einschätzen will, der greift am besten zum Maßband", rät Ernährungs-Doc Jörn Klasen. Frauen mahnt die Weltgesundheitsorganisation WHO ab einem Bauchumfang von 88 Zentimeter dringend zum Abnehmen, Männer ab 102 Zentimeter. "Vorsicht ist aber schon unterhalb dieser Werte geboten", erklärt Matthias Riedl. "Die Gefahrenzone beginnt ab 80 Zentimeter Bauchumfang bei Frauen und ab 94 Zentimeter bei Männern." Treten hier Beschwerden wie Bluthochdruck oder Arthrose hinzu, sollte das Bauchfett unbedingt reduziert werden.

So messen Sie richtig

Wann: vor dem Frühstück, nüchtern

Wie: stehend, mit freiem Oberkörper, beim Ausatmen

Wo: in der Mitte zwischen unterster Rippe und Oberkante Hüftknochen beziehungsweise an der dicksten Stelle des Bauches (ungefähr Bauchnabelhöhe)

Der BMI ist abhängig von vielen Faktoren

Um Krankheitsrisiken abzuschätzen, arbeiten Mediziner wie auch Behörden und Lebensversicherer häufig mit dem BMI (Body Mass Index). Dieser schematische Wert hat sich etwa seit den 1980er-Jahren als Maß für Über- oder Untergewicht etabliert. Studien besagen beispielsweise: Ein BMI über 25 bedeutet doppeltes Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken, und ein BMI über 40 verringert die Lebenserwartung um acht bis zehn Jahre. "Der BMI steht in jüngster Zeit in der Kritik - zu recht", sagt Ernährungs-Doc Matthias Riedl, "denn er lässt Gesundheitsfaktoren wie Muskelmasse, Fettanteil und insbesondere die Fettverteilung völlig unberücksichtigt."

Zur BMI-Berechnung teilt man das Körpergewicht durch das Quadrat der Körpergröße in Metern. Das führt nicht immer zu sinnvollen Ergebnissen. Beispiel: Zwei Männer um die Vierzig, beide sind 1,80 Meter groß und 85 Kilo schwer. Der eine ist sehr breitschultrig und muskulös, als Handwerker und Sportler gut durchtrainiert - der andere dagegen schmal gebaut, statt der Schultern ist bei ihm die Taille breit. Als BMI errechnet sich bei beiden $85 : (1,8 \times 1,8) = 26,2$ - also laut Definition gerade noch Normalgewicht, berücksichtigt man ihr Alter. Aber ist das Gewicht bei ihnen wirklich gleichermaßen "in Ordnung"? Rein nach dem BMI berechnet, wären auch Bodybuilder übergewichtig. Wie viele Fettpolster ein Mensch angelegt hat und vor allem wo - das verrät der BMI nicht. Dabei wirken sich diese Faktoren stark auf die Gesundheitsprognose aus.

www.docfleck.com

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Bauchfett-verlieren-Richtige-Ernaehrung-ist-entscheidend,uebergewicht154.html>