

Ein dicker Bauch macht krank

Fett ist nicht gleich Fett: Im Gegensatz zu Fett an anderen Körperstellen, produziert das Bauchfett gesundheitsschädigende Hormone. Die Folgen davon sind die typischen «Zivilisationskrankheiten». Bewegen Sie sich also genug – insbesondere in den Wintermonaten – und achten Sie auf die Kohlenhydrate.

Kennen Sie Ihren Bauchumfang? Man weiss heute, dass nicht alle Fettdepots in unserem Körper die gleiche gesundheitliche Bedeutung haben. Die ausgesprochen negativen Einflüsse auf den Stoffwechsel werden vom Bauchfett verursacht, genauer gesagt: vom Fett, das in der Leber und in anderen Organen im Bauch eingelagert wird. Deshalb sind Übergewichtige mit einer Apfelform (Fett im/am Bauch) gesundheitlich gefährdeter als jene mit einer Birnenform (Fett am Gesäss).

Das Bauchfett produziert, im Gegensatz zum Fett an anderen Körperstellen, Hormone, die gesundheitsschädigend sind. Sie steigern den Appetit und fördern die Entstehung von typischen Zivilisationskrankheiten. Bereits 5 bis 10% weniger Gewicht und ein entsprechend reduzierter Bauchumfang vermindern das innere Bauchfett um ca. 30%.

Es lohnt sich, seinen Bauchumfang zu kennen! Ein erhöhter Bauchumfang stellt ein Risiko dar für folgende Krankheiten:

- Herzinfarkt
- Bluthochdruck
- Schlaganfall
- Arteriosklerose
- Diabetes (über 80% aller Diabeteserkrankungen traten bei Männern mit Bauchumfang grösser als 94 cm auf)
- erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerte im Blut
- Thrombosen bzw. Lungenembolien
- Alzheimer
- Krebs

Der «BMI» gilt als veraltet

Für Frauen gilt ab 88 cm, für Männer ab 102 cm ein stark erhöhtes Risiko angeben. (Gemessen wird auf Bauchnabelhöhe. Atmen Sie entspannt ein und aus,

messen Sie in leicht ausgeatmetem Zustand.) Es ist somit viel wichtiger, ein Messband im Badezimmer zu haben als eine Waage! Der BMI (Body-Mass-Index) gilt in Fachkreisen heute nicht mehr als Mass zur Beurteilung von Übergewicht. Nach den Festtagen hört man immer wieder: «Der Bauch muss weg!» Tipps dazu gibt es jede Menge, doch welche taugen tatsächlich? Setzen Sie auf die richtigen Kohlehydrate: Low-carb- oder No-carb-Diäten.

Kohlenhydrate sind der Schlüssel

Essen wir kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Nudeln, Süssigkeiten oder Weissmehlprodukte, steigt unser Blutzuckerspiegel an und der Körper produziert jede Menge Insulin, um den Zucker in die Zellen zu transportieren. Dieses Insulin hemmt zum einen die Fettverbrennung, zum anderen sorgt es dafür, dass der Körper Fett einlagert, insbesondere am Bauch.

Komplexere Kohlenhydrate, wie sie in Vollkornprodukten wie Brot oder dunklen Nudeln vorkommen, lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen. Der Körper produziert viel weniger Insulin, die Fettverbrennung wird kaum gehemmt und es wird auch kaum Fett eingelagert.

- Konzentrieren Sie sich auf Gemüse als Beilagen und Snacks.
- Schränken Sie den Konsum von Milchprodukten ein. Ein biss-

chen ist in Ordnung, zu viel jedoch nicht (Milchzucker!)

- Süssen Sie mit Süsstoff anstatt Zucker (z. B. Assugrin).
- Essen Sie Vollkornprodukte.
- Greifen Sie bei Obst vorrangig zu Beeren und verzichten Sie auf die sehr süssen Sorten wie Äpfel, Birnen, Honigmelonen, Trauben etc.
- Greifen Sie bei Gemüse vorrangig zu stärkearmen Sorten wie Gurken, Salat, Zucchini, Brokkoli, Blumenkohl, etc.
- Vergessen Sie trotz Ernährung mit komplexen Kohlenhydraten nicht, wie wichtig Fette und Eiweisse für den Körper sind. Konsumieren Sie auch Fleisch, Sojaprodukte und hochwertige Öle.

Zudem sollten Sie Ihre Bewegung steigern. Mit wenigen Franken kaufen Sie sich einen Schrittzähler. Das Richtmass: mindestens 10 000 Schritte pro Tag.

Ich wünsche Ihnen schöne Festtage und viele gute Vorsätze fürs 2016 – bleiben Sie gesund und achten Sie auf Ihren Bauchumfang.

Dr. med. Claudio Lorenzet
(clorenzet@bluewin.ch)

www.bergdietikon.ch/arzt

