

Zehn Argumente gegen Bauchfett

Übergewicht ist ein Risikofaktor. Ganz wesentlich jedoch ist, wo das Fett sitzt. Hier verraten wir zehn Gründe, warum Sie gerade das Bauchfett meiden oder reduzieren sollten.



Foto © Fotolia: MartesiaBezuidenhout

Breite Hüften und Oberschenkel mögen vielleicht stören. Es handelt sich dabei aber eher um ein optisches Problem. Es ist vor allem das Bauchfett, das mit einem erhöhten Risiko für Gefäßerkrankungen und Herzinfarkt assoziiert ist. Genau genommen ist es auch nicht das Fett unter der Haut (auch subkutanes Fett genannt), auch wenn es sich in der Bauchzone befindet, sondern das Fett im Inneren des Bauchraums.

Atherosklerose- und sogar thrombosefördernd

Dieses Fett sondert nämlich andere Substanzen ab als das Fett unter der Haut. Es produziert entzündungsfördernde Substanzen und Hormone, die atherosklerose- und sogar thrombosefördernd sind. Zudem schwemmt es einen Haufen freier Fettsäuren mit sich her.

Zusammen mit den Fetten richten die entzündungsfördernden Substanzen Schaden in den Gefäßwänden und in der Leber an. Gleichzeitig sind die schützenden Faktoren bei der "abdominellen Fettsucht" verringert. Dies erklärt das höhere Herzinfarktrisiko bei Menschen mit zu viel Bauchfett. Der Vergleich lässt staunen: Bringt ein höherer BMI (Body Mass Index) ein etwa 20 bis 30 Prozent höheres Herzinfarktrisiko, ist es bei erhöhtem Bauchumfang zwei- bis dreifach erhöht, also bei 200 bis 300 Prozent des "normalen" Risikos.

"Thin outside, fat inside"

Dies gilt sogar dann, wenn jemand einen BMI im Normalbereich, aber ein erhöhtes Fettgewebe im Bauchraum hat. Diese Menschen nennen die Forscher "TOFIs" - "Thin outside, fat inside". Schlanke Menschen mit hohem Fettanteil im Bauchraum haben etwa ein vergleichbares Risiko wie Menschen mit hohem BMI aber wenig viszeralem Fett.

Auch Insulinresistenz und Diabetes mellitus treten bei Menschen mit größerem Bauchumfang besonders häufig auf. Durch die Leberschädigung kann Blutzucker nicht mehr so leicht in die Speicherform, in Glycogen, umwandelt werden. Dadurch steigt der Blutzucker. Die vielen freien Fettsäuren, welche von der überforderten Leber nicht abgefangen werden können, zirkulieren weiter im Körper und gelangen so auch in die Muskulatur. Dort senken Sie die Wirkung des Insulins, d.h. bei gleicher Menge Insulin kann weniger Zucker vom Muskel aufgenommen werden. Es sind also mehrere Faktoren, die nacheinander zu Insulinresistenz, Hyperinsulinismus und Diabetes mellitus führen.

Erhöhtes Bauchfett verändert aber auch die Hormone und die Krebshäufigkeit. Überdies sind die Psyche, die Wirbelsäule und Rückenmuskulatur, die Beweglichkeit, die Atmung, die Verdauung und die Gedächtnisleistung bei erhöhtem Bauchfett in Mitleidenschaft gezogen. Grund genug also, sich mit dem Bauchspeck auseinander zu setzen.

Lesen Sie mehr im aktuellen Themenschwerpunkt auf dem Abnehmportal KiloCoach <<http://kilocoach.com/at-de/>> .

