




Gefährliches Bauchfett: Normalgewichtige haben das höchste Risiko

Gefährliches Bauchfett: Normalgewichtige haben das höchste Risiko
Bei Normalgewichtigen mit viel Bauchfett ist das Risiko besonders hoch, an einer koronaren Herzerkrankung zu sterben. Das ist das Resultat einer US-amerikanischen Studie, für die fünf Untersuchungen mit insgesamt über 15.500 Teilnehmern ausgewertet wurden. Die Probanden litten an einer koronaren Herzerkrankung (KHK). Die KHK ist eine Erkrankung der Herzkranzgefäße, die für die Blutversorgung des Herzens zuständig sind. Durch Ablagerungen werden sie immer enger. Der zunehmend gestörte Blutfluss kann zu Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt und Plötzlichem Herztod führen. Die Probanden im Alter von durchschnittlich 66 Jahren nahmen an verschiedenen medizinischen und körperlichen Untersuchungen teil. Die Wissenschaftler bestimmten den Körpermassenindex, kurz BMI, zur Einschätzung der Körpermasse. Der BMI ist das Verhältnis von Körpergewicht zur Körpergröße. Das Fett im Bauchraum wurde je nach Studie anhand des Bauchumfangs oder des Taille-Hüft-Quotienten bestimmt (waist-to-hip ratio, kurz: WHR) - dem Verhältnis von Bauch- zu Hüftumfang. Im Laufe der folgenden fünf Jahre starben 4.699 Probanden. Die Auswertung der Daten hat gezeigt, dass bei KHK-Patienten mit einem "normalen" BMI, aber deutlichen Fettpolstern am Bauch die Prognosen am schlechtesten waren. So hatten Normalgewichtige (BMI 22 kg/m²) mit übermäßigem Bauchfett (WHR 0,98) eine um 17 Prozent höhere Sterbewahrscheinlichkeit als eine normalgewichtige Person mit schlanker Taille (WHR 0,89). Das Risiko war 31 Prozent höher als bei Übergewichtigen (BMI 26 kg/m²) und sogar 57 Prozent höher als bei Fettleibigen (BMI 30 kg/m²), deren Bauchfett im Normbereich lag. Zur Einschätzung des Sterberisikos bei koronaren Herzerkrankungen sollte daher nicht nur der BMI, sondern auch die Verteilung des Fetts bestimmt werden, raten die Autoren. Das Fett im Bauchraum hat eine besondere Zusammensetzung. Es sammelt sich an den inneren Organen und ist sehr stoffwechselaktiv. Die Fettzellen am Bauch bilden deutlich mehr Botenstoffe und Hormone als gewöhnliche Fettzellen. Dazu gehören auch Substanzen, die Entzündungen fördern und vermutlich die Blutgefäßwände schädigen. Das könnte das erhöhte Risiko für Herzerkrankungen erklären. Spezielle Fitnessprogramme sind neben einer ausgewogenen Ernährung geeignet, das Bauchfett zu reduzieren. infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. Heilsbachstr. 16 53123 Bonn Deutschland Telefon: 02 28/ 84 99-0 Telefax: 02 28/ 84 99-177 Mail: aid@aid.de URL: <http://www.aid.de>  http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=531946

Pressekontakt

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

53123 Bonn

aid.de
aid@aid.de

Firmenkontakt

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

53123 Bonn

aid.de
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einströmt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.