

# Diabetiker-Treff

Typ 1 und 2

## INFO 16a

Rheinberg und Umgebung

Friedhelm Woch; 02843/860331

[www.diabetiker-treff-rheinberg.de](http://www.diabetiker-treff-rheinberg.de)

August 2005

## "Fett ist nicht gleich Fett!"

### Risikobewusstsein für "Inneres Bauchfett" schaffen

Es gab Zeiten, da galt ein mächtiger Bauchumfang als eine Art Statussymbol. Heute ist klar: Er macht krank. Die Initiative "Bauchumfang ist Herzenssache" hat Anfang Juni eine umfangreiche Aufklärungskampagne rund um das sogenannte "Innere Bauchfett" in Berlin gestartet. Es gilt als Risikofaktor Nummer eins für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Als etabliertes Maß, um Normal- oder Übergewicht zu ermitteln, galt bislang der Body Mass Index (BMI). Der BMI berücksichtigt aber nicht die Verteilung der Fettpolster. Denn: "Fett ist nicht gleich Fett", betonte Prof. Dr. Alfred Wirth aus Bad Rotenfelde

Nicht jedes Kilo zu viel kann gefährlich werden. Wie neue Studien belegen, kommt es vielmehr auf die Fettverteilung an. Ein großer Bauchumfang kann ein Hinweis auf vermehrtes Inneres Bauchfett sein. Es ist sehr stoffwechselaktiv und produziert unter anderem Fettsäuren, die den gesamten Fettstoffwechsel stören. Die Folge: Das HDL-Cholesterin, ein wichtiger Schutzfaktor gegen Herz-Kreislauf-

Erkrankungen sinkt, LDL-Cholesterin- und Triglyzerid-Konzentrationen steigen und erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem kommt es zu erhöhten Blutzuckerwerten und Bluthochdruck.

Als einfaches Kriterium zur Bestimmung von übermäßigem Inneren Bauchfett gilt die Bauchumfangmessung. Ein Bauchumfang von 88 Zentimetern bei Frauen und 102



An welcher Stelle wird der Bauchumfang gemessen? Prof. Alfred Wirth macht's vor.

Zentimeter bei Männern bedeutet bereits ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dieser Zusammenhang ist bisher aber kaum bekannt: Betroffene und auch Ärzte unterschätzen das Risiko von vermehrtem Inneren Bauchfett noch immer.

Hier setzt die Initiative "Bauchumfang ist Herzenssache" an, die von dem Unternehmen sanofi-aventis unterstützt wird. Deren Partner, die Deutsche Adipositas-Gesellschaft und die Lipid-Liga, haben sich zum Ziel gesetzt, neben der Aufklärung zum Thema Inneres Bauchfett, die Bauchumfangsmessung als eine einfache und schnelle Methode zur Vorhersage von Herz- Kreislauf- Risiken bekannt zu machen.

Nähere Infos gibt es unter [www.Bauchumfang-ist-Herzenssache.de](http://www.Bauchumfang-ist-Herzenssache.de).

Aus Subkutan 4/2005,

Sechs Ausgaben der neuen Zeitung DDH-Maktuell und zwölf Ausgaben des Diabetes-Journals im Jahr u.v.m. sind im Mitgliedsbeitrag von 4,58€/ Monat enthalten.

Beim Apfeltyp" befindet sich das Fett an den inneren Organen. Dieses Innere Bauchfett ist Risikofaktor Nummer eins. Beim Birnentyp" sammelt sich das Fett unter der Haut, die Fettverteilung ist weniger risikoreich.

