



Man(n) ist, was man isst - Wie gefährlich ist Bauchfett wirklich?

Was kann ich mit der richtigen Ernährung erreichen?

Fett ist nicht gleich Fett. Im Körper unterscheiden wir zwischen subkutanem und viszeralem Fett. Ersteres ist relativ harmlos. Es befindet sich vor allem unter der Haut und dient als Energiespeicher und Schutzmantel. Anders beim viszeralem Fett. Dieses Fett befindet sich vor allem im Bauch und ist metabolisch aktiv. Das bedeutet, dass es verschiedenste vor allem negative Botenstoffe produziert. So wirkt sich ein hoher Bauchfettgehalt zum Beispiel schlecht auf den Blutzuckerspiegel aus. Entzündungen und Blutfette werden negativ beeinflusst, diese erhöhen wiederum das Risiko z. B. einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden. Das Risiko, eine Krebserkrankung zu erleiden oder an Diabetes zu erkranken, steigt dramatisch.

Wie kann ich feststellen, ob ich zu viel Bauchfett habe?

Am besten ist es zunächst den Gesamtfettanteil zu messen. Dies kann man mittels BIA-Messung (Bioelektrische Impedanz Analyse) machen. Zusätzlich wird dabei auch der Anteil an Muskelmasse und Wasser bestimmt. Das können Sie in den meisten Ordinationen von Diätologinnen/Diätologen machen lassen. Weiters kann man den Bauchumfang messen. Der Umfang sollte bei Männern höchstens 95 cm betragen. Liegt der Wert über 102 cm ist das Risiko, die oben genannten Erkrankungen zu erleiden, sehr hoch! Gemessen wird ca. in Nabelhöhe.

Was kann ich tun, wenn mein Bauchfettanteil zu hoch ist?

Drei Dinge sind wichtig: ausreichend Erholung, genug Bewegung und die passende Ernährung. Neben dem Gewichtsverlust (vor allem am Bauch) verbessern sich auch der Blutdruck, die Blutfette, der Blutzuckerspiegel, die Knochendichte, die Stimmung und vieles mehr.

So kann ich meine Ernährung umstellen:

Hier finden Sie eine Möglichkeit, Ihr Essverhalten zu verbessern.

Wenn Sie Bauchfett reduzieren möchten, gliedern Sie Ihr „Ernährungsprojekt“ in drei Phasen:

- **P1 Körperfettreduktion**
ein Ziel setzen – hart bleiben, Ziel immer vor Augen haben und direkt darauf zusteuern
- **P2 Essverhalten stabilisieren**
Zwischenziele festlegen, um ein vernünftiges Verhalten zu erreichen
- **P3 Erfolge bewahren**
Rückfälle vermeiden

Machen Sie keine Diät, sondern passen Sie Ihr Verhalten an. Dazu stellen Sie sich folgende Fragen:

1. Was und wieviel trinke ich?
2. Wie groß sind meine Portionen?
3. Wie oft esse ich am Tag?
4. Was esse ich?

1. Was und wieviel trinke ich?

Trinken Sie vor allem energiefreie Getränke. Am besten Wasser und Mineralwasser. Verzichten Sie in der ersten Phase auf Alkohol und gezuckerte Getränke.

2. Wie groß sind meine Portionen?

Überlegen Sie was für Sie „normal“ ist. Fülle ich den Teller bis zum Rand? Wie viel Stück esse ich? Natürlich kommt es bei der Menge, die Sie essen, auf Ihre Größe und Ihre (berufliche) Tätigkeit an, aber hier ein Vorschlag für eine Hauptspeise:

Beilage:

Das könnten Nudeln, Erdäpfel, Reis oder Getreide sein.

Ihre Portion sollte in etwa so groß wie Ihre geschlossene Faust sein.

Gemüse:

Es sollten mindestens zwei unterschiedliche Sorten am Teller sein. Von jeder Sorte eine Faust voll.

Fleisch usw.:

Dafür ist das Maß Ihre Handfläche (ohne Finger). Mehr sollte nicht am Teller sein.

3. Wie oft esse ich am Tag?

Passen Sie die Frequenz an Ihre Bedürfnisse an. Wichtig: nur einmal am Tag zu essen ist zu wenig, ständig etwas im Mund zu haben ist zu viel.

4. Was esse ich?

Auch hier ist es wichtig zunächst mal festzustellen, was Sie wie oft essen und im Anschluss zu verbessern. Ein Vorschlag:

- Fleisch und Wurst – jeweils zwei Mal pro Woche
- Weißmehlprodukte – so selten wie möglich, vielleicht nur am Wochenende?
- Süßes/Knabbereien – je weniger desto besser! Auf keinen Fall täglich!
- Obst – ein bis zwei kleine Stück pro Tag
- Gemüse – so viel und so häufig wie Sie möchten, mindestens drei Portionen pro Tag

Zum Schluss die wichtigsten Tipps:

- Seien Sie ein Vorbild
- Bleiben Sie auch in Gesellschaft stark
- Halten Sie durch
- Lassen Sie sich feiern

Wenn Sie sich so verhalten, werden Sie ganz sicher Ihr Bauchfett verlieren!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

Johann Grassl