

Äußerlich schlank und innerlich verfettet!

In der Medizin wird zur gesundheitlichen Beurteilung des Körpergewichtes der BMI (Body- Mass-Index) herangezogen. Dabei gelten Personen mit einem BMI über 25 als übergewichtig bzw. adipös und weisen damit eine erhöhte Gesundheitsgefährdung auf. Dies gilt insbesondere für das Herz-Kreislaufsystem. Wohingegen normalgewichtige Personen (BMI 18,5 – 24,9) im Allgemeinen als gesund eingestuft werden. Der BMI weist jedoch nachfolgende Schwächen auf und ist daher zur alleinigen Beurteilung des gesundheitlichen Risikos unzureichend:

- die Höhe des Körperfettgehaltes wird nicht berücksichtigt
- das Verhältnis von Muskelmasse zu Fettmasse wird nicht berücksichtigt
- die Körperfettverteilung wird nicht berücksichtigt

Seit einigen Jahren wird daher zur Beurteilung des gesundheitlichen Risikos von vielen Medizinern zusätzlich zum BMI die Körperfettverteilung bewertet. Dazu wird meist der Bauchumfang ermittelt. **Wissenschaftliche Studien konnten dabei nachweisen, dass letztgenannter anthropometrischer Prädiktor eine höhere Aussagekraft als der BMI über das gesundheitliche Risiko einer Person besitzt (vgl. van Dijk et al., 2012; Coutinho et al., 2011).** Grund hierfür ist die viszerale Fettansammlung im Bauchraum. Das viszerale Fettgewebe ist gegenüber dem Unterhautfettgewebe gesundheitlich sehr bedenklich, da es stoffwechselaktiv ist und ungesunde Hormone und Botenstoffe in den Blutkreislauf abgibt. In Folge dessen verfetten zusätzlich innere Organe wie Leber, Herz und Bauchspeicheldrüse. Das Unterhautfettgewebe hingegen weist primär eine Speicherfunktion auf und wird als gesundheitlich unbedenklich eingestuft.

Nachstehende Werte dienen in Zusammenhang zur Risikoabklärung:

	Bauchumfang (WHO, 2000)			
	mäßig	erhöhtes	deutlich	erhöhtes
Männer	> 94 cm		> 102 cm	
Frauen	> 80 cm		> 88 cm	

Das gesundheitliche Risiko ist dabei umso höher, je geringer die Muskelmasse einer Person ist (vgl. Westcott et al., 2015). **Klassische Risikopatienten sind dabei untrainierte Personen mit dünnen Beinen und Armen sowie einer vermehrten Fettansammlung im Bauchraum.** Der klassische „Bierbauch“ bzw. das kleine „Bierbäuchlein“ ist das Markenzeichen dieser Personen. Dies gilt sowohl für Frauen als auch Männer. Wie wir alle wissen, ist dieses Körperbild in der Bevölkerung stark verbreitet! **Obwohl das Körpergewicht normal ist, sind diese Personen gesundheitlich hochrisikogefährdet und benötigen dringend eine fundierte Gesundheitsberatung sowie ein nachhaltige Lebensstillintervention.**

Jüngste Untersuchungen gehen sogar noch einen Schritt weiter und konnten nachweisen, dass auch Personen mit einem geringem Bauchumfang und einem normalen Körpergewicht (BMI 20 – 25) eine hohe viszerale Fettansammlung aufweisen können. Thomas et al. (2012) konnten ihren Untersuchungen mittels Magnetresonanztomografie (MRT) feststellen, dass ca. 14 % der Männer und ca. 12 % der Frauen nach äußerlichen Parametern als schlank eingeordnet werden, jedoch innerlich verfettet sind. Wie nachfolgende Abbildung zeigt, variierte bei dieser Untersuchung bei gleichem Taillenumfang (84 cm) die Höhe des viszeralen Fettgewebes von 0,5 – 4,3 l.

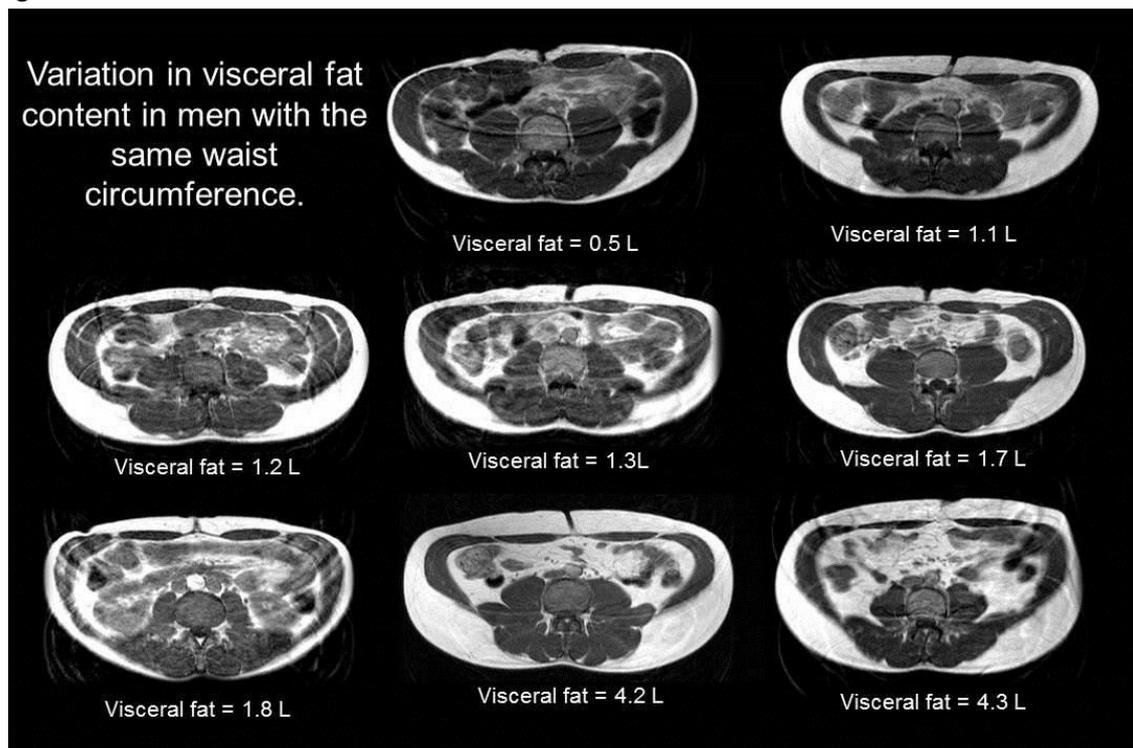


Abbildung: Unterschiedliche Menge an viszeralem Fettgewebe bei Männer mit gleichem Taillenumfang von 84 cm (vgl. THOMAS et al., 2012)

Diese schlanken Personen sind quasi innerlich verfettet und keinem fällt es auf. Sie sind hochrisikogefährdet für Herz-Kreislaufkrankungen und werden in der Medizin als TOFIs (Thin outside and fat inside) bezeichnet. Auch bei diesen Personen ist eine fundierte Gesundheitsberatung und Lebensstilintervention dringend angeraten.

Welche Interventionen wären für diese Personen sinnvoll?

Die Intervention sollte das Ziel verfolgen die allgemeine Fitness zu verbessern. **Dabei sollte es das Ziel sein, aktive Muskelmasse mittels Krafttraining aufzubauen, und die allgemeine Ausdauerleistungsfähigkeit zu steigern.** Das Trainingsprogramm sollte dabei **individuell** auf die Person abgestimmt werden und auf **sportwissenschaftlichen Kriterien aufgebaut** werden. Gleichzeitig sollte eine gezielte Ernährungsberatung durchgeführt werden um der inneren Verfettung entgegen zu wirken. Hierbei gibt es verschiedene Ernährungsvarianten die sich dabei bewährt haben. **Insbesondere das sog. Leberfasten sowie eine kalorienreduzierte mediterrane Kost haben sich hierzu bewährt.**

Mit besten Grüßen

Friedhelm Hill & Christian Hill