

Weniger Gewicht – bessere Blutwerte

Warum Fettleibigkeit zu hohen
Cholesterin- und Zuckerspiegeln führt

Führen Sie dem Körper nur so viel Nahrung zu, wie er tatsächlich braucht, und achten Sie auf ausgewogene Mischkost“, erklärt OA Dr. Dietmar Hubner, Abteilung für Innere Medizin I, Gastroenterologie, Klinikum Wels-Grieskirchen (OO). „Denn zu viel Fett führt zur Ausbildung von Fettdepots, die der Körper zur täglichen Versorgung mit Energie nicht benötigt, denn das übernehmen die Kohlehydrate in der Nahrung.“

Das Überangebot an Cholesterin wird dann

nämlich ins Blut weitertransportiert und zum Beispiel in den Arterienwänden abgelagert.

Herzinfarkt und Schlaganfall drohen

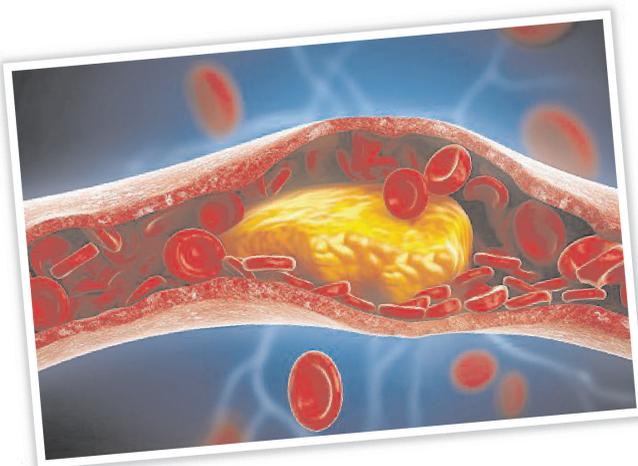
Deshalb stellen hohe Cholesterinwerte vor allem ein hohes Risiko u. a. für Herzinfarkt, Schlaganfall und PAVK, die periphere arterielle Verschlusskrankheit, aber auch für Bluthochdruck oder Diabetes dar. „In diesen Fällen verlängert das Absenken des hohen Cholesterinwertes das Leben definitiv!“, betont der



Wenn das Abnehmen besonders schwer fällt, sollte man professionelle Hilfe in Anspruch nehmen



Fotos: stock.adobe.com/Pixel-Shot; Oleksandr



Mediziner. Übergewicht hängt aber auch direkt mit Diabetes zusammen: Fettleibige Menschen haben ein dreimal höheres Risiko, an diesem Stoffwechselleiden zu erkranken, als normalgewichtige.

Je stärker dabei das Übergewicht ist, desto höher die Menge an Fett im Organismus. Parallel dazu kann man auch einen An-

stieg des Blutzuckers feststellen. Tatsächlich liefert das Fett den Muskeln Energie auf Kosten der Glukose, was zu einer Erhöhung des Blutzuckers führt.

Zu viel Fett am Bauch ist gefährlich

Insbesondere die abdominale Fettleibigkeit (bauchbetontes Übergewicht) er-

weist sich als besonders problematisch für die Gesundheit. Deshalb ist Abnehmen das Gebot der Stunde. Am wichtigsten ist dabei die Änderung des Lebensstils.

Mit gesunder Kost Blutdruck senken

Es gilt als erwiesen, dass die Menge des Bauchfettes durch kalorienarme, dafür vitalstoffreiche Ernährung und regelmäßige körperlichen Aktivitäten verringert werden kann. Diese Maßnahmen führen zu besseren Blutfettwerten (Verringerung des schlechten Cholesterins), Senkung des Blutdrucks sowie einer Verbesserung des Blutzuckers.

Deshalb sollte das vorrangige Ziel sein, das Gewicht langsam, aber dauerhaft zu reduzieren. Weil das nicht so einfach ist, wird professionelle Unterstützung empfohlen.

Karin Rohrer-Schausberger