

Was heißt fettkrank?

Was Sie generell wissen sollten

Messen Sie einmal Ihren Bauchumfang. Wenn Sie als Mann über 100 cm und als Frau über 90 cm haben, sind Sie fettkrank. Sie haben ein hohes Risiko, eine der folgenden weiteren Erkrankungen zu bekommen: Cholesterin-krankheit, Bluthochdruckerkrankung, Zuckerkrankheit.

Fettkrankheit

Wieso wird man fettkrank?

Ißt man regelmäßig zu viel schädliche Fette, lagern sich diese im Bauch ab und strömen von dort im Blut zu den Gefäßen, wo sie abgelagert werden.

Fett - der stille Killer

Die Gefäße halten die Einlagerung von Fett viele Jahre ohne Schmerzen oder sonstige Symptome aus. Man bemerkt die Krankheit erst, wenn ein lebensbedrohlicher Zustand eintritt. An einer Stelle wird das Gefäß brüchig und das austretende Fett führt zu einem akuten Verschluss des Gefäßes - es kommt zum Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Was kann man dagegen tun?

Die Antwort ist einfach: rechtzeitig handeln.

Gesunde Ernährung

Wenig tierische Fette (Wurst, Milch, Milchprodukte, Fleisch), mehr pflanzliche Produkte (Obst, Gemüse, Reis, Nudeln).

Täglich Bewegen

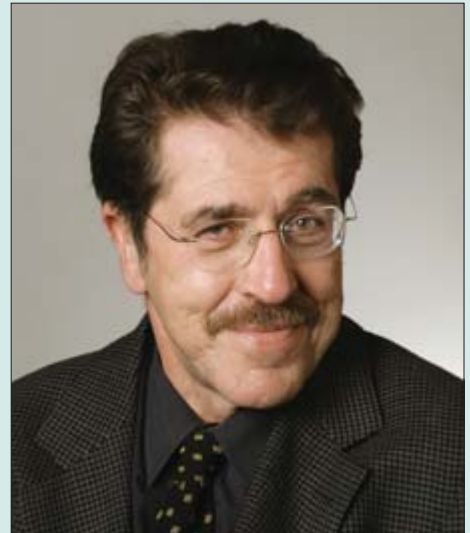
Täglich 30 Minuten körperliche Bewegung machen. Jede Ausdauersportart (Laufen, Schwimmen, Radfahren) aber auch schnelleres Gehen (10.000 Schritte am Tag) verhindern das Schlimmste.

Diese Zahlen sollten Sie sich merken

1. Fettleibigkeit Bauchumfang messen: Zielwert bei Männern unter 100 cm, bei Frauen unter 90 cm (ideal wäre jeweils 10 cm weniger)

2. Cholesterin-krankheit Der Cholesterinwert sollte unter 200 mg/dl betragen. Ideal wäre unter 160 mg/dl.

3. Bluthochdruckerkrankung Der Blutdruckwert sollte unter 140/90 betragen, **ideal wäre 120/80.**



Univ. Doz. Prim. Dr. Harald Kritz, Ärztlicher Leiter der Kuranstalt Engelsbad der BVA, Baden und Mediensprecher des Lipidforum austriacum

4. Zuckerkrankheit Der Blutzuckerwert sollte unter 125 betragen, ideal wäre unter 110 mg/dl.

Ich bin fettkrank: Ist es schon zu spät?

Nein, neue Studien zeigen, dass in jedem Alter und in jedem Stadium der Erkrankung eine Änderung des Lebensstils Erfolge bringt.

Beginnen Sie noch heute damit! Den Test finden Sie unter der Rubrik „Tests“ - Bin ich Fettkrank?