

Kampf gegen die Fettkrankheiten

Lipidforum austriacum: Der Kampf gegen die Fetteinlagerung im Bauch ist so alt wie die Medizin

Schon die Chinesen meinten: ‚Schau auf Deinen Bauch. 100 Krankheiten stecken darin‘. Inzwischen kennen wir davon Einige. Wir fassen sie als Fettkrankheit zusammen. Bluthochdruck und Zuckerkrankheit als Vorboten der Gefäßschädigung und in der Folge Schlaganfall und Herzinfarkt, an denen die meisten Menschen in Österreich versterben.

Früher hat es nur die Reichen getroffen, die sich fettreich ernährten und nicht gearbeitet haben. Die Armen haben sich zwar auch fettreich ernährt, wenn sie es sich leisten konnten, aber nur, um nicht beim Holzhacken oder anderen schweren Arbeiten, vor Schwäche umzufallen.

Fett ist nicht gleich Fett: Superkraftstoff und Kälteschutz

Das Fett, das man beim Griff auf den Bauch tasten kann, ist das **Kälteschutzfett**.

Im Bauch versteckt, und nur durch die Bauchumfangmessung erkennbar, findet sich das **Energiefett**. (Ja, sie haben recht, das Gekröse oder der Netzbraten, der so schön fett ist).

In der Bauchhöhle ist zwischen den Darmschlingen ausreichend Platz, um vorübergehend Fett abzulagern. Wenn man nun isst, wird das zuviel Gegessene als Fett zwischengelagert, damit man nicht jede Stunde essen muss.

Wenn man dann rasch der Beute nachjagt (nicht der, woran sie jetzt denken), wird das Fett rasch in die Leber gebracht und steht der Muskulatur als Brennstoff zur Verfügung.

Was passiert aber, wenn man sich nicht bewegt?

Dann bleibt das Zwischenlager voll und wird mit jeder Mahlzeit voller und voller, bis es übergeht.

Wohin? Überall hin. In das Blut (erhöhte Blutfette), in die Endlager (Hüftspeck - den ganzen Körper, der Hemdkragen wird zu eng) und schließlich auch in die Gefäße.

Dort ist es ganz besonders schlimm, da das Fett nur mehr sehr schwer herauskommt.

Der Körper versucht zwar alles, um damit fertig zu werden (Atherosklerose), wenn aber so ein Fettpatzen einmal platzt, gibt es eine Katastrophe, weil das Fett im Blut dann wie Klebstoff wirkt und ein Blutgerinnsel entsteht.

Das ist dann der Herzinfarkt oder der Schlaganfall!

Kommt plötzlich und dann ist es aus. Der Krug geht so lange zum Brunnen bis er bricht.

Was sollten Sie daher unternehmen?

1. Das Zwischenlager darf nicht zu voll werden:
WENIGER FETT ESSEN
2. Das Zwischenlager muss entleert werden (unter der Bauchdecke kann man nichts absaugen, das müssen Sie selbst tun:
BEWEGUNG)
3. Wann ist die Gefahr gebannt?
Bauchumfang messen und reduzieren: Wenn der Bauchumfang unter 100 cm beträgt (bei Frauen unter 90 cm) ist wieder alles in Ordnung.

Beginnen Sie am besten noch heute !

FETTBERECHNUNG - Warum?

Keine Fettreserven anlegen !

Sie haben gehört, dass überschüssige Nahrung im Bauch zwischengelagert wird.

Das ist gut so, wenn Sie vorhaben, in den nächsten Stunden den Rasen mit der Sense zu mähen.

Nein, Sie haben einen modernen Rasentraktor.

Na gut, aber vielleicht fallen Sie die Bäume, damit der Traktor nicht dauernd herumfahren muss. Auch nicht.

Ja, Sie gehen mit dem Hund ein bisschen spazieren.

Sie haben aber so viel Fett gegessen, dass Sie zwei Tage hart arbeiten müssten, um das Fett wieder abzubauen.

Ausserdem haben Sie bei 110 cm Bauchumfang einen Fett-Vorrat für 200 Tage Schwerstarbeit angelegt!

Daher weniger Fett essen! Ja, aber WIE?

Wir verstehen schon, Sie sind ja kein Arzt der genau weiss, wo überall Fett enthalten ist und wo es sich versteckt hält.

Sie kochen nicht selbst. Ja, das ist das Problem und das weiss auch die Nahrungsindustrie.

Es werden meist jene Produkte, die besonders fett und gefäßschädlich sind, als gesund und frisch bezeichnet.

Also es ist höchste Zeit, dass Sie ein bisschen dazulernen.



*Das Eis schmilzt schnell –
aber das Fett wächst langsam*

Fett ist nicht gleich Fett

Der Fettpunkt zeigt Ihnen die gefährlichen Fette von Landtieren an.

Pflanzliches Fett

Das Fett, das aus den Pflanzen gewonnen wird, ist in den meisten Fällen in Ordnung. Denken Sie an Olivenöl, das ganz besonders gut und gesund ist. Wir essen meisten zu wenig davon, daher muss es nicht berechnet werden.

Fischfett

Das Fett vom Fisch ist sehr gesund. Denken Sie an die Grönländer, die keine Herzinfarkte haben, obwohl sie ‚dick‘ sind. Sie brauchen die Fettschicht wegen der Kälte. Im Fisch sind zusätzlich sehr wichtige gesunde Fettsäuren enthalten, die davor schützen, dass das Fett schädlich wird (sogenannte Omega 3 Fettsäuren). Jeder Österreicher isst nur 20 g Fisch pro

Tag. Es sollten mindestens 100 g sein. Also keine Berechnung, davon können Sie essen so viel Sie wollen.

Landtierfett

Das Fett von den Landtieren ist etwas Anderes.

Es ist besonders nahrhaft, vor allem zur Aufzucht der Nachkommen (Milch) und hervorragend geeignet um das Tier vor dem Erfrieren zu schützen.

Für uns ist es auch gut, wenn wir nicht zu viel davon essen: 30 g pro Tag. Da ist alles drin was wir brauchen: Vitamine und andere Nährstoffe.

Warum so viel davon bei uns verwendet wird?

Weil wir genügend Landtiere haben, weil es billig ist, gut schmeckt (vor allem gemeinsam mit Salz und

Zucker) und es sich leicht verstecken lässt (Schokolade).

6 Fettpunkte pro Tag (entsprechen 30 Gramm Landtierfett) sind ausreichend.

Alles Andere können sie essen so viel Ihnen schmeckt.

Wussten Sie übrigens, dass in Österreich von den etwa 40 % Übergewichtigen derzeit täglich Nahrungsmittel in der Wertigkeit von 20 Fettpunkten (100 g Fett) gegessen werden. Normalgewichtige kommen üblicherweise maximal auf 4 Fettpunkte, obwohl sie sich mehr bewegen.

Wir machen die Arbeit für Sie.

Lesen Sie die Details im Bericht der Diätassistentin Fr. Apoloner, die seit Jahren die Fettberechnung durchführt.

Fettreserven abbauen: MIT BEWEGUNG

Die im Bauch angelegten Fettreserven können Sie nur dann abbauen, wenn sie verbrannt werden. Wo? In der Muskulatur. Wenn Sie also die Muskulatur bewegen, wird das Fett aus dem Bauch abgesaugt und verbrannt. Also ganz einfach.

Jeden Tag zumindest eine halbe Stunde Bewegung.

Ja, aber wenn man sich nicht bewegen kann? Dann ein paar einfache Übungen machen. Muskeln anspannen und loslassen. Am besten am Beginn 3 mal täglich 10 Minuten. Gehen am Stand mit einem elastischen Band, Übungen am Trampolin.

Ihr ArztIn und/oder Ihr PhysiotherapeutIn wissen Bescheid.

Wenn Sie mehr Informationen brauchen, schreiben Sie uns, wir senden Ihnen gerne mehr Unterlagen zu. Ausserdem bringen wir in der nächsten Ausgabe von PRO PATIENT das **Moving-Health-Programm**, mit dem auch schwer bewegungsbehinderte Patienten erfolgreich abnehmen können.

**Lipidforum austriacum, Redaktion
Infos unter www.lipidforum.at
Ihre Anfragen: info@lipidforum.at**