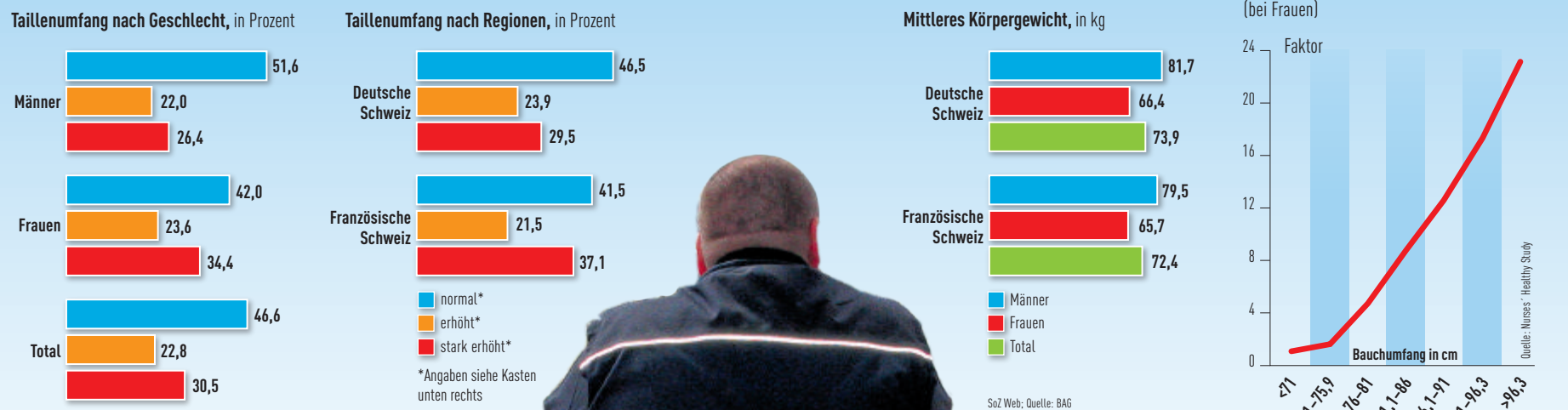


Stark erhöhtes Diabetes-Risiko bei zu viel Bauchfett



Gewichtige Studie über Dicke

Erstmals gibt es gesicherte Daten – 53 Prozent der Schweizer haben zu viel auf den Rippen

VON PETRA WESSALOWSKI, LEA HARTMANN, OLIVER ZIHLMANN

BERN Wie dick die Schweizer Bevölkerung ist, darüber konnte bisher nur gemutmasst werden. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) wurde daher wegen seiner Kampagnen gegen das Übergewicht angefeindet oder der Hysterie bezichtigt.

Der Bund erhält nun recht: 53 Prozent der Schweizer Bevölkerung sind zu dick, wie die seit vergangener Woche vorliegenden Zahlen zeigen. Für eine Studie zum Salzkonsum wurden im Auftrag des BAG schweizweit 1445 Personen vermessen – und nicht nur wie bisher befragt.

Neben dem Body-Mass-Index (BMI) wurde erstmals der Bauchumfang gemessen. Er gibt Auf-

schluss über die Fettverteilung. Laut Bernd Schultes, Leiter des Interdisziplinären Adipositaszentrums Ostschweiz, ist der Bauchumfang für die Gesundheit wichtiger als die Gesamtkörperfettmasse oder das Körpergewicht.

Wird nur der BMI angeschaut, dann sind immerhin 45 Prozent der Schweizer Bevölkerung übergewichtig. Das Risiko für Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt jedoch mit jedem Zentimeter Bauchumfang (siehe Grafik oben).

Schweizer vertilgen gleich viel Kalorien wie vor 40 Jahren

Das Bauchfett ist eine Folge des veränderten Lebensstils. Die Schweizer Bevölkerung nimmt zwar nicht mehr Kalorien zu sich als vor 40 Jahren, wie eine Studie

des Universitätsspitals Lausanne zeigt. Doch der Fettanteil im Essen stieg von 33 auf 40 Prozent, während der Fruchtanteil um ein Drittel sank.

Die Übergewichtsrate der Frauen ist mit 58 Prozent um 10 Prozent höher als jene der Männer. Die über 60-jährigen Frauen weisen den höchsten Wert auf: 52 Prozent haben einen Taillenumfang, der grösser als 88 Zentimeter ist. Für Experten ein Novum und noch nicht erklärbar. Rund ein Viertel der Frauen ist sich allenfalls der Gefährlichkeit ihrer Speckrollen gar nicht bewusst, da sie einen sogenannten normalen BMI bis 25 aufweisen. Bei den Männern ist auch dieser Wert tiefer und liegt bei knapp 10 Prozent.

Eine weitere Überraschung sind die Ergebnisse der Westschweizer.

Wieso sie neuerdings am dicksten sind, darüber kann nur spekuliert werden. Sie konsumieren mehr Wein. Alkohol fördert die Bildung des Taillenspecks.

«Zwei, drei Kilos zu viel» sind nicht so schlimm

Was nun zu tun ist, darüber gehen die Meinungen bei den Gesundheitspolitikern auseinander: Der Zürcher SVP-Nationalrat Toni Bortoluzzi warnt vor einem übertriebenen Gesundheitsfimmel. «Ich kann mir nicht vorstellen, dass das Übergewicht ein riesengrosses Problem ist.» Es sei vor allem wichtig, dass sich die Leute bewegen.

Die grünliberale Zürcher Ständerätin Verena Diener hält nichts von einer Dramatisierung von leichtem Übergewicht. «Gesund-

heit und Wohlbefinden hängen von mehr ab als von zwei, drei Kilos mehr auf den Rippen.»

Für den Waadtländer Gesundheitsdirektor Pierre-Yves Maillard ist hingegen klar, dass in der Schweiz zu wenig gegen das Übergewicht unternommen wird. Er fordert mehr Geld für die Prävention – aber nicht nur. «Regeln für den Inhalt von Lebensmittelprodukten sollten geprüft werden.» Wie zum Beispiel Höchstwerte für Zucker.

Unterstützung erhält er von der Aargauer CVP-Nationalrätin Ruth Humbel. «Die Prävention muss eine stärkere Bedeutung bekommen.»

Eine weitere Studie des BAG wird Klarheit schaffen. 2013 soll das Übergewicht umfassend untersucht werden.

«Ein massives Problem»

Fachmann **Beer** über zu viele Dicke im Land

BERN Michael Beer, Leiter der Abteilung Lebensmittelsicherheit im Bundesamt für Gesundheit, zu den neuen Übergewichtszahlen.

Erstmals liegen gemessene Zahlen zum Übergewicht vor: Mehr als die Hälfte aller Schweizer haben einen zu grossen Bauchumfang.

Die Ergebnisse kamen als Teil einer Studie zum Salzkonsum zustande; wir sind gerade dabei, die Repräsentativität zu prüfen. Klar ist: Wir haben ein massives Übergewichtsproblem in der Schweiz. Die Anzeichen, die wir aufgrund der Gesundheitsbefragung bereits hatten, werden jetzt mit konkreten Messungen bestätigt.



Michael Beer, BAG

Was bedeutet das für das BAG? Wir wissen seit Jahren, dass wir ein grosses Problem haben. Es ist für uns also eine Bestätigung, dass wir mit unserer Einschätzung und den eingeleiteten Massnahmen nicht falsch liegen. Wir setzen auf unser Nationales Programm Ernährung und Bewegung.

Bisher sprachen Sie von Übergewichtsrisiken von 40 Prozent. Wir haben immer mit Zahlen um 50 Prozent gerechnet, denn die bisherigen Angaben beruhten auf Umfragen. Wenn Sie wirklich nachmessen, erhalten Sie fünf bis zehn Prozent höhere Werte, das ist ein bekanntes Phänomen.

Sind die Grenzwerte für Übergewicht nicht zu tief angesetzt? Die Übergewichtsgrenze liegt im Bereich, in dem die Gesundheitsrisiken stark zunehmen. Wir verwenden die Werte, welche die Weltgesundheitsorganisation vorschlägt, nur so sind wir mit dem Ausland vergleichbar. Natürlich könnte man die Grenzen auch anders legen. Dies würde aber nur den Anteil Übergewichtige um einige Prozentpunkte verändern, das Problem jedoch nicht lösen.

Wo stehen wir mit den neuen Daten im Auslandvergleich? Wenn wir Europa anschauen, sind wir immer noch in der unteren Hälfte bei den Übergewichtigen. Deutschland und die USA messen teils 70 Prozent Übergewichtige und mehr. Das sind Zahlen, die wir hoffentlich nie erreichen.

INTERVIEW: OLIVER ZIHLMANN

«Auch Wein macht einen Bierbauch»

Übergewichtsexperte **Bernd Schultes** beantwortet die sieben wichtigsten Fragen zum Bauchfett

Der Leiter des Interdisziplinären Adipositaszentrums Ostschweiz sagt, warum Sie Ihre Taille im Auge behalten sollten:

► Wieso soll ich den Bauchumfang messen?

Bei Normal- und Übergewichtigen bis BMI 30 ist diese Messung wichtig. So können Personen mit erhöhtem Gesundheitsrisiko wie Diabetes und Herz-Kreislaufkrankheiten erkannt werden.

► Wie zuverlässig ist die Taillenummessung?

Die Grenzwerte werden von diversen Expertenkommissionen und für diverse Ethnien unterschiedlich festgelegt. Bei sehr kleinen oder grossen Personen kann der Umfang ändern.

► Was ist das bessere Mass?

Bei Normal- oder leichtem Übergewicht ist der Taillenumfang wichtiger. Personen mit viel Muskeln erreichen schnell einen BMI über dem Normwert von 25 bis 30, ohne ein höheres Risiko zu haben.

► Was begünstigt einen erhöhten Umfang?

Neben Bewegungsmangel und zu viel Kalorien spielt auch Stress eine Rolle, vermutlich über eine vermehrte Cortisolausschüttung. Dann Alkohol: Auch Wein macht einen Bierbauch.

► Was ist zu tun bei einem erhöhten Taillenumfang?

Öfter den Blutdruck sowie Stoffwechsel-Parameter wie den Blutzucker kontrollieren. Auf diese Weise erkennt man weitere Risikofaktoren.

► Wie reduziert man den Bauchumfang?

Bewegung und Sport sind neben einer anderen Ess- und Lebensweise sinnvoll. Häufig führt Sport nicht zum Gewichtsverlust, aber zu einer Abnahme des Bauchumfangs.

► Wieso ist ein fatter Bauch so gefährlich für die Gesundheit?

Das Risiko für Diabetes steigt schon bei relativ niedrigen Werten, bei Frauen ab 78 Zentimetern. Bei 82 Zentimetern ist das Risiko bereits viermal so hoch. PETRA WESSALOWSKI

So messen Sie Ihren Taillenumfang richtig

Der Bauchumfang gilt bei Fachleuten seit mehreren Jahren als der verlässlichere Wert als der Body-Mass-Index, um das Krankheitsrisiko zu bestimmen. Das gefährliche Fett legt sich um den Bauch.

Den Taillenumfang messen Sie am besten morgens vor dem Frühstück. Stellen Sie sich vor einen Spiegel und legen Sie das Messband auf der Höhe des Bauchnabels um den Bauch herum. Stehen Sie gerade und atmen Sie leicht aus. Bauch nicht einziehen.

Für die Schweizer Studie galten folgende Grenzwerte: Frauen haben bis 80 Zentimeter und Männer bis 94 Zentimeter einen normalen Bauchumfang. Danach steigt das Krankheitsrisiko (Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen), je mehr Speck sich um die Taille legt. Ab 88 Zentimetern bei Frauen und ab 102 Zentimetern bei Männern gilt der Wert als stark erhöht. Die Fettverteilung ist für die Gesundheit wichtiger als die Gesamtkörperfettmasse oder nur das Körpergewicht. Beim Body-Mass-Index wird das Gewicht in Relation zur Grösse gesetzt.