

Bauchfett treibt Herzinfarkttrisiko in die Höhe!

Weltherztag am Sonntag: Deutsche Herzstiftung und die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie warnen vor Herzinfarkten durch Übergewicht

(Frankfurt am Main/Düsseldorf, 19. September 2005) Übergewicht zählt zu den gefährlichsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Anlässlich des Weltherztages am kommenden Sonntag (25.9.) rufen die Deutsche Herzstiftung und die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie zu mehr Bewegung und einer gesunden Ernährung auf.

Immer mehr Menschen sind in Deutschland übergewichtig und damit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ausgesetzt. Gefährlich sind vor allem Fettansammlungen im Bauchbereich, die im Vergleich zu Fettpolstern an den Oberschenkeln oder der Hüfte eine besonders hohe Gefahr darstellen. „Ab einem Bauchumfang von 102 cm ist bei Männern mit einem deutlichen Anstieg des Herzinfarkttrisikos zu rechnen, bei Frauen sogar bereits ab 88 cm“, betont Professor Dr. med. Helmut Gohlke, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung und Vorsitzender der Projektgruppe „Prävention“ der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie. Sein Vorschlag für ein sinnvolles Ziel im Rahmen eines Gewichtsreduktionsprogrammes: „Der Bauch muss weg!“

Vier- bis fünfmal Sport pro Woche

Um die epidemieartige Ausbreitung von Übergewicht zu stoppen, rufen die beiden Herzorganisationen dazu auf, Sport einen deutlich höheren Stellenwert einzuräumen. „Aus medizinischer Sicht ist eine halbe Stunde Sport vier- bis fünfmal pro Woche ideal“, unterstreicht Prof. Gohlke. Besonders geeignet sind Ausdauersportarten wie Wandern, Schwimmen, Radfahren, Joggen oder Nordic Walking. Darüber hinaus sollte im Alltag auf zusätzliche Bewegung nicht verzichtet werden. „Statt mit dem Auto lassen sich viele Strecken auch zu Fuß zurücklegen. Und nicht jede Rolltreppe und jeder Fahrstuhl muss genutzt werden“, mahnt Prof. Gohlke.

Nicht mehr als 60 Gramm Fett pro Tag

Neben der gesteigerten Bewegung muss außerdem mehr Wert auf eine gesunde Ernährung gelegt werden. Zum Beispiel „sollten pro Tag nicht mehr als 60 Gramm Fett aufgenommen werden“, erläutert Prof. Gohlke. „Denn Fett hat mit 9 kcal pro Gramm etwa doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate und Proteine, die jeweils nur auf 4 kcal pro Gramm kommen.“ Sehr zu empfehlen ist die mediterrane Küche, die in vielen südlichen Ländern weit verbreitet

ist und mit einer niedrigen Rate an Herz-Kreislauf-Erkrankungen einhergeht. Neben reichlich Obst und Gemüse liegt der Schwerpunkt dabei auf komplexen Kohlenhydraten, wie sie in Brot, Reis oder Nudeln enthalten sind. Zudem kommen statt Fleisch vermehrt Fischgerichte auf den Tisch. Außerdem werden die Speisen mit Olivenöl zubereitet, das einen hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren enthält und daher für einen zusätzlichen Schutz der Blutgefäße sorgt.

Dauerhafte Gewichtsabnahme erfordert langfristige Ernährungsumstellung

„Wer wirklich Übergewicht reduzieren möchte, sollte sich grundsätzlich darüber im Klaren sein, dass es keine Wunderdiäten gibt, die das Körpergewicht innerhalb kurzer Zeit auf sinnvolle Weise normalisieren“, betont Prof. Gohlke. Vielmehr ist zur dauerhaften Gewichtsabnahme eine langfristige Ernährungsumstellung notwendig. Ein guter Tipp ist die Teilnahme an Gewichtsreduktionsprogrammen, wie sie an vielen Kliniken etabliert sind. Neben gut ausgearbeiteten Ernährungs- und Bewegungsplänen werden dabei auch oft psychologische Hilfen angeboten. Dies macht durchaus Sinn, weil viele Menschen zu viel essen nur aus Frust oder Langeweile.

Über den Weltherztag

Der Weltherztag ist eine Initiative der World Heart Federation (WHF), in der sich die Herzstiftungen und kardiologischen Fachgesellschaften aller Nationen zusammengeschlossen haben. Die Interessen von Deutschland werden von der Deutschen Herzstiftung e.V. und der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie e.V. vertreten.

Informationen:

Deutsche Herzstiftung e.V.
Pressestelle
Pierre König
Tel. 069/95 51 28-140
Fax: 069/95 51 28-313
E-Mail: koenig@herzstiftung.de

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie
- Herz- und Kreislaufforschung e.V.
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Prof. Dr. Eckart Fleck/Christiane Limberg
Tel. 0211/600 692-61
Fax: 0211/600 692-71
E-Mail: limberg@dgk.org