Bericht vom SVDE-Kongress, 14. April 2007: Adipositasbedingte Gesundheitsrisiken lassen sich messen!

Die Prävalenz des metabolischen Syndroms nimmt ständig zu. Übergewicht ist dabei einer der wichtigsten Risikofaktoren, wobei inzwischen Einigkeit darin besteht, dass für die gesundheitlichen Risiken der Adipositas und des metabolischen Syndroms weit mehr das überschüssige Fett in der Bauchregion (Viszeralfett) verantwortlich ist als die Fettleibigkeit generell. Dies war Thema beim diesjährigen SVDE-Kongress am 14. April 2007 in Bern.

Anne Endrizzi

Der Marker, der mit potenziellen metabolisch bedingten Gesundheitsrisiken am besten korreliert, ist – gemäss der Ernährungswissenschaftlerin Dr. Margret Ashwell aus North Herfordshire, UK, – das Verhältnis Taillenumfang zu Körpergrösse, auch WHtR (Waist to Height Ratio) genannt. Dabei gilt, dass der Bauchumfang nie mehr als die Hälfte der Körpergrösse betragen sollte. Ashwell postulierte in ihren Ausführungen, dass dieses Mass hinsichtlich Früherkennung von Gesundheitsrisiken deutlich empfindlicher ist als der bisher zu diesem Zweck berechnete Body-Mass-Index (BMI). Darüber hinaus ist die WHtR einfacher zu bestimmen. Der grosse Vorteil gegenüber dem in letzter Zeit immer öfter gemessenen Taillenumfang sei zudem, dass ein und derselbe Wert (0,5) bei Mann und Frau und bei unterschiedlichen Populationen verwendet werden könne. Ausserdem liessen sich Gesundheitsrisiken einfacher erkennen, wenn derselbe anthropometrische Index und dieselbe gesundheitsrelevante Maxime von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter angewendet würden, und zwar möglichst weltweit.

Dr. Margaret Ashwell

Unter der Prämisse, einen Beitrag gegen die hohe Prävalenz des metabolischen Syndroms zu leisten, hat Dr. Ashwell hochinteressante neue Erkenntnisse aus der Grüntee-Forschung vorgestellt, die inzwischen auch die Aufmerksamkeit westlicher Wissenschaftler gefunden hat. Diese Erkenntnisse kommen zum Schluss, dass der Genuss von Grüntee aufgrund seines Katechingehalts zur Kontrolle des Körpergewichts sowie zur Reduzierung des Viszeralfetts beitragen könnte. Welche Rolle die Grüntee-Katechine möglicherweise als spezifische Problemlöser bei bauchbetonter Adipositas und damit bei der Bekämpfung der Übergewichtsepidemie spielen könnten, bedarf jedoch weiterer Forschungsarbeiten und kontrollierter Studien. ■

Quelle:
Vortrag von Frau Dr. Margaret Ashwell, Ashwell Associates, North Herfordshire, UK: «Adipositas bedingte Gesundheitsrisiken lassen sich messen» anlässlich des SVDE Kongress vom 14. April 2007, Bern, zum Thema «Adipositas im Berufsalltag – nicht immer alltäglich».

Korrespondenzadresse:
Anne Endrizzi
Langgasse 67, 8400 Winterthur
Tel. 052-202 05 37
E-Mail: anne.endrizzi@foodplus.ch