Fettzellen in der Bauchhöhle begünstigen eine Vielzahl von Erkrankungen

Unsichtbares **Fett:** Gefahr!

Es ist unsichtbar, begünstigt Herz-Kreislauferkrankungen sowie Diabetes und dürfte auch das Risiko für manche Krebsarten erhöhen: Die Rede ist vom so genannten viszeralen Fettgewebe, das sich zwischen den Gedärmen anlagert. Während Fettpolster unter der Haut (subkutanes Fettgewebe) vergleichsweise harmlos sind, kann das viszerale Fett unter der Muskulatur in der Bauchhöhle zu einer Zeitbombe werden.

Typisch weibliche Fettpolster an Gesäß und Oberschenkeln stellen für viele Frauen zwar ein kosmetisches Problem dar, sind jedoch keine Gesundheitsgefahr. Dieses Fett dient als Energiespeicher für die Fortpflanzung. Eine völlig andere Art von Fettzellen findet sich jedoch in der Bauchhöhle. Dieses viszerale Fett produziert Entzündungsstoffe, diente ursprünglich der Immunabwehr, hat im Laufe der Evolution jedoch seinen eigentlichen Zweck verloren.

„Vor 600 Millionen Jahren schützten diese speziellen Fettkörperchen die Fruchtfliege Drosophila vor Bakterien, Viren und Pilzen", berichtet Hormonspezialist Univ.-Prof. DDr. Johannes Huber von der Medizinischen Universität Wien. „Im Zuge der Evolution wurde der Mensch ebenfalls mit solchen Fettkörperchen ausgestattet, welche die Vorläufer unseres Immunsystems darstellen". Beim Menschen haben mittlerweile andere Zellen die Abwehrfunktion übernommen. Trotzdem verfügen wir nach wie vor über viszerale Fettzellen, die Entzündungsstoffe bilden.

Solange das viszerale Fett nicht mehr als drei Liter beträgt, hält sich die Produktion der gefährlichen Entzündungsstoffe jedoch in Grenzen und es kommt zu keinen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit. Die Messung von viszeralem Fett ist übrigens mit einem Knochendichtemessgerät möglich. „Ist hingegen zu viel viszerales Fett eingelagert, werden auch mehr Abwehrstoffe produziert, die sich letztlich gegen den eigenen Körper richten", betont Prof. Huber. „Die Entstehung von Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen und Typ-2-Diabetes wird dadurch gefördert. Man vermutet auch, dass diese Entzündungsstoffe das Krebsrisiko erhöhen". Diskutiert wird der Einfluss auf Brustkrebs, Darmkrebs und Prostatakarzinom.

Foto: Tomschi

Nicht nur zu viele Kilos sind eine Gefahr für die Gesundheit

Zu dieser Fetteinlagerung neigen vor allem Männer mit niedrigem Testosteronspiegel sowie Frauen vom „Apfeltyp". Darüber hinaus wird der Einbau von viszeralem Fett durch das Hormon Kortisol gefördert, das bei Stress vermehrt ausgeschüttet wird. Stressesser sind also besonders gefährdet. Auch Alkohol begünstigt die Einlagerung.

Viszerales Fett selbst ist zwar unsichtbar, allerdings ist ein größerer Taillen- und Bauchumfang meist ein Hinweis auf vermehrte Fetteinlagerung im Bauchraum.

Wie bekämpft man die unsichtbaren Fettpolster? „Viszerales Fett wird bei übermäßiger Kalorienzufuhr und Bewegungsmangel zwar rasch gespeichert, kann aber ebenso rasch wieder abgebaut werden", so Prof. Huber. „Es reagiert als erstes auf Nahrungseinschränkung und zusätzlichen Energieverbrauch." Er rät zu folgenden Maßnahmen:

Kalorienreduzierte, gesunde Ernährung, regelmäßiger Sport, Einschränkung des Alkoholkonsums, sowie kein Essen in Stresssituationen.

Was ist viszerales Fett?

Viszerale Fettzellen finden sich in der Bauchhöhle. Sie produzieren Entzündungsstoffe, die ursprünglich der Immunabwehr dienten. Heute haben sie ihren Zweck verloren. Die Entzündungsstoffe richten sich nun gegen den eigenen Körper.