

Übermäßiges Körperfett verteilt sich meist nicht als gleichmäßiges Polster über den ganzen Körper, sondern häuft sich in bestimmten Körperzonen an. Man unterscheidet dabei zwei Typen:

- **androide Fettansammlung (Apfeltyp):**
Die Fettansammlungen befinden sich hauptsächlich im Bauchbereich, während der übrige Körper vergleichsweise schlank ist.
- **gynoider Fettansammlung (Birnentyp):**
Die Fettanlagerungen befinden sich überwiegend an Gesäß, Hüften und Oberschenkeln.

Beide Verteilungsmuster kommen bei beiden Geschlechtern vor. Die androide Form stellt ein höheres Gesundheitsrisiko dar, da sie als wichtiger Risikofaktor für das Auftreten von Krankheiten, wie koronare Herzkrankheit, Schlaganfall und Diabetes mellitus Typ 2, gilt. Bei der androiden Fettverteilung haben die Organe eine erhöhte Menge Fett eingelagert, das eine hohe Stoffwechselaktivität aufweist. Bei Frauen scheint die androide Form außerdem mit einem erhöhten Risiko für Brust- und Gebärmutterhalskrebs verbunden zu sein.

Die Messung des Bauchumfangs ist eine indirekte Methode zur Bestimmung des in der Bauchhöhle liegenden Fettgewebes, des sogenannten Viszeralfetts. Der Bauchumfang liefert einen Hinweis für das Risiko, an einer der oben genannten Leiden zu erkranken. Dabei haben Männer bis zu einem Bauchumfang von 94 cm ein geringes, von 95 bis 102 cm ein erhöhtes und von einem Bauchumfang von über 102 cm ein hohes Gesundheitsrisiko. Bei Frauen ist das gesundheitliche Risiko bis zu einem Bauchumfang von 80 cm gering, von 81 bis 88 cm erhöht und bei einem Bauchumfang von über 88 cm hoch.

Obwohl der Bauchumfang keine direkte Gewichtsbestimmung ist, erlaubt er eine orientierende Abschätzung der statistischen Risikoerhöhung durch Übergewicht und Adipositas (Fettsucht).

Messung

Legen Sie das Maßband um Ihre Taille in Höhe des Bauchnabels direkt auf die Haut und messen Sie den Bauchumfang.

Arbeitsauftrag

1. Erklären Sie Ihren Mitschülerinnen und Mitschülern die Methode der Bauchumfangmessung.
2. Ergänzen Sie die Lücken auf dem Arbeitsblatt, und ergänzen Sie die Tabelle.
3. Ermitteln Sie an freiwilligen Versuchspersonen aus Ihrer Gruppe/Klasse den Bauchumfang und vergleichen Sie die Werte mit der Tabelle.
4. Stellen Sie die Vor- und Nachteile der Bauchumfangmessung mündlich dar.
5. Für vertiefende Informationen lesen Sie auf der Seite www.ugb.de/ernaehrungsberatung/metabolisches-syndrom aufgerufen am 10. 01. 2015

Die Messung des Bauchumfangs (im Bereich des Bauchnabels) ist eine indirekte Methode zur Bestimmung des in der Bauchhöhle liegenden Fettgewebes, des Viszeralfetts.

Der Bauchumfang liefert einen Hinweis für das Risiko an folgenden Leiden zu erkranken:

- _____ Fettansammlung (Apfeltyp):
Fettansammlungen _____,
während der übrige Körper vergleichs-
weise schlank ist.

Abbildung:
Apfel- und Birnentyp

- _____ Fettansammlung
(Birnentyp): Fettanlagerung

Zusammenhang Bauchumfang und Gesundheitsrisiko

Frauen	Männer	Gesundheitsrisiko

Tabelle: Bauchumfang bei Frauen und Männern im Zusammenhang mit einem Gesundheitsrisiko