

Raucher haben mehr Bauchfett

Nikotinkonsum hält zwar schlank, führt aber zu schlechterem Fett.

Stephanie Schnydrig

Raucher haben tendenziell ein geringeres Körpergewicht als Nichtraucher – und wenn sie aufhören (müssen), legen sie normalerweise ganz schön Hüftgold an. Vor allem junge Frauen nehmen nach dem Rauchstopp stark an Gewicht zu, und es hält sich dann erst noch hartnäckiger als bei Männern. Das mag wohl auch ein Grund dafür sein, dass Frauen erwiesenermassen grössere Schwierigkeiten haben, langfristig die Finger vom Glimmstängel zu lassen.

Eine soeben erschienene Studie im Fachblatt «Addiction» zeigt nun aber, dass Schlanksein durch Rauchen versteckte und gefährliche Tücken hat: Raucherinnen und Raucher besitzen mehr Bauchfett, und zwar mehr viszerales Bauchfett. Es umhüllt die inneren Organe – den Magen, Darm, die Leber, die Bauchspeicheldrüse – und ist von aussen nicht unbedingt sichtbar. Ein bisschen davon schützt die Organe, zu viel ist aber gesundheitlich bedenklich.



Bauchfett hält sich hartnäckig; vor allem dann, wenn man zusätzlich zur Zigarette greift. Bild: Getty

Für die Studie haben die Forschenden um Germán Carrasquilla vom Novo Nordisk Foundation Center for Basic Metabolic Research an der Universität Kopenhagen Gesundheitsdaten von insgesamt über 2 Millionen Menschen analysiert; von Langzeitrauchern, Gelegenheitsrauchern, von solchen, die gerade erst angefangen hatten und von Nichtrauchern. So fanden sie nicht nur heraus, dass Raucher eine andere Fettverteilung haben als Nichtraucher. Sondern auch, dass das zusätzliche

Bauchfett allein dem Rauchen geschuldet ist und nicht etwa anderen Faktoren wie Alkoholkonsum, Bewegungsmangel oder dem sozioökonomischen Status.

Bauchfett produziert krankmachende Stoffe

Viszerales Fett produziert krankmachende Botenstoffe. Sie gelangen direkt in den Blutkreislauf und das Herz. Das ist gefährlich, weil ein Zuviel davon zu chronischen Entzündungen und zu Diabetes, Schlaganfällen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann. Wenn das zusätzliche Fett nicht am und im Bauch sitzt, sondern an Oberschenkel, Beinen und Po, ist es weniger gesundheitsschädlich.

Um herauszufinden, wo das überschüssige Fett liegt, kann man den Taillenumfang messen. Dies, indem man ein Massband in Höhe des Bauchnabels anlegt. Gemäss Expertinnen und Experten sollte der Taillenumfang bei Frauen nicht über 88 Zentimeter, bei Männern nicht über 102 Zentimeter liegen.