

Wie viel Bauch ist gesund?



Quelle: <https://stock.adobe.com/de/images/messband/43822138>

INluks Kongress 17. Juni 2025

Input von Christof Mannhart, Dipl. Ing. ETH, Ernährungswissenschaftler

Landstrasse 27 • 8633 Wolfhausen • Telefon 055 263 17 70 • mail@consultingmannhart.ch • www.consultingmannhart.ch

© Diese Präsentation ist urheberrechtlich geschützt.

Es ist nicht erlaubt, dieses Skript als Ganzes oder Teile davon in unveränderter oder veränderter Form ohne vorgängige schriftliche Erlaubnis seitens consulting mannhart weiter zu verbreiten.

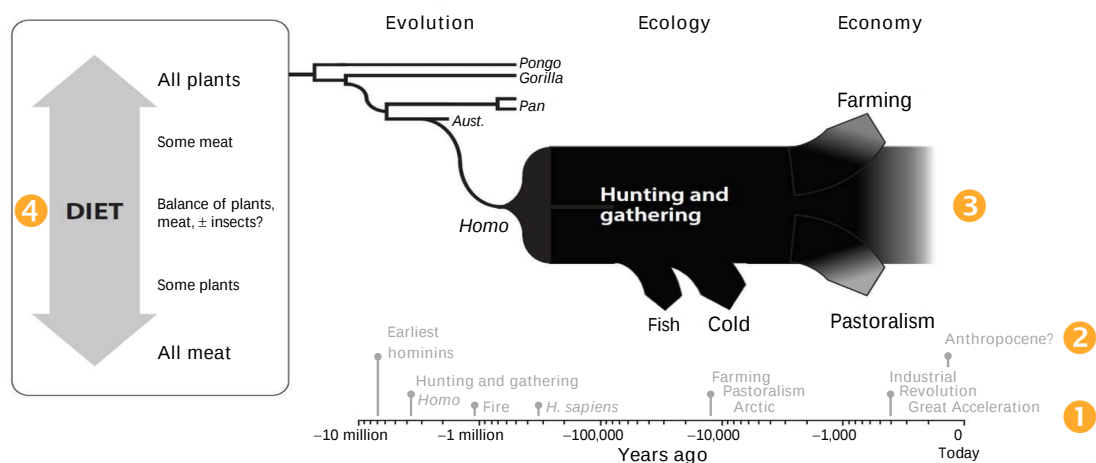
Diese Unterlagen und die darin aufgeführten Beispiele dienen ausschliesslich dem Zweck der Information. Werden Informationen vollständig oder teilweise umgesetzt, liegt das Risiko für mögliche Schädigungen jeglicher Art beim Anwender. consulting mannhart haftet für derartige Schäden in keinem Fall.

🍏 Wie viel Bauch ist gesund?

Übersicht

1. **Bauch oder Gewicht – was ist relevanter?**
2. Bauch und Lebensmittel (Lm) – klug auswählen (CL)?
3. Bauch und Hunger – wie mit Lm umgehen (CL)?
4. Bauch und Gesundheit – nicht der Bauch allein (CL)...?
5. Zusammenfassung – wie viel Bauch + Co. sind gesund?

🍏 Evolution, Ernährung – adaptive Vielseitigkeit^⑤

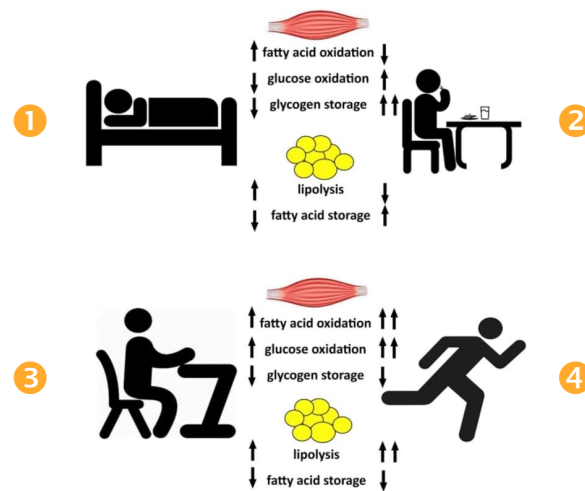


⑤ adaptive versatility = dank schneller Adaptationsfähigkeit **keine Spezialisierung** auf spezielle Lebensmittel, d.h. flexible opportunistische **omnivore Nahrungsstrategie** mit hoher **Food Diversity**, mit Hauptzielsetzungen **Überleben/Reproduktion** (≠ Gesundheit/Langlebigkeit)

● "Anthropozän" = Zeitalter, welches durch den Mensch dominiert wird und zu menschengemachten Transformationen führt: z.B. Atmosphäre, Klima, Flora/Fauna (Biodiversität, Biomassenverteilung, Überalterung...), Landschaft (Berge, Gletscher, Flüsse, Wüsten, Urbanisierung...), Landwirtschaft, Industrie etc.

(Wichtige Literatur 1-11 siehe Folgeseite)

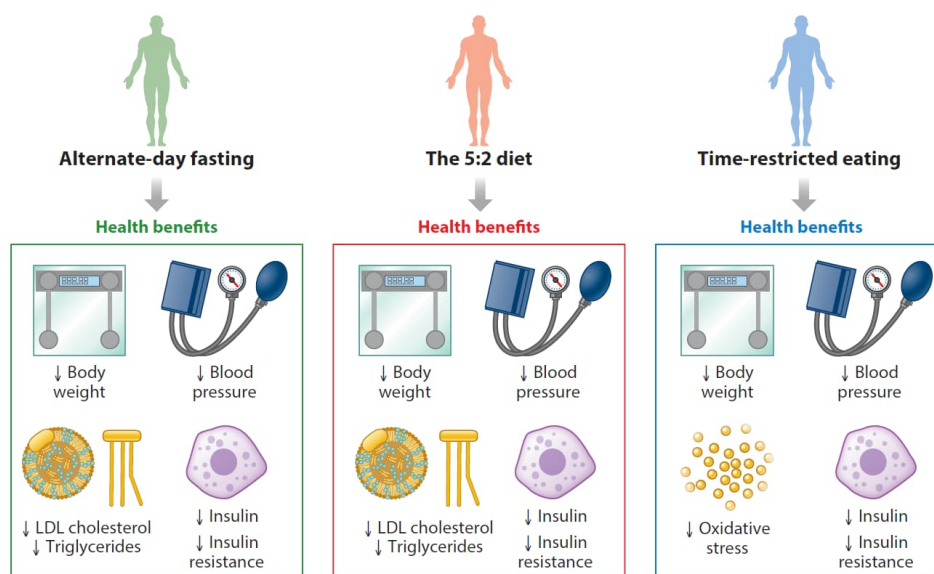
🍏 Muskel-, Fettgewebe – Stoffwechselflexibilität^⑤



⑤ metabolic flexibility = Fähigkeit eines Organismus auf veränderte Bedingungen (Energieverfügbarkeit, Energiebedarf, Stoffwechselsituation) zu reagieren, zu adaptieren

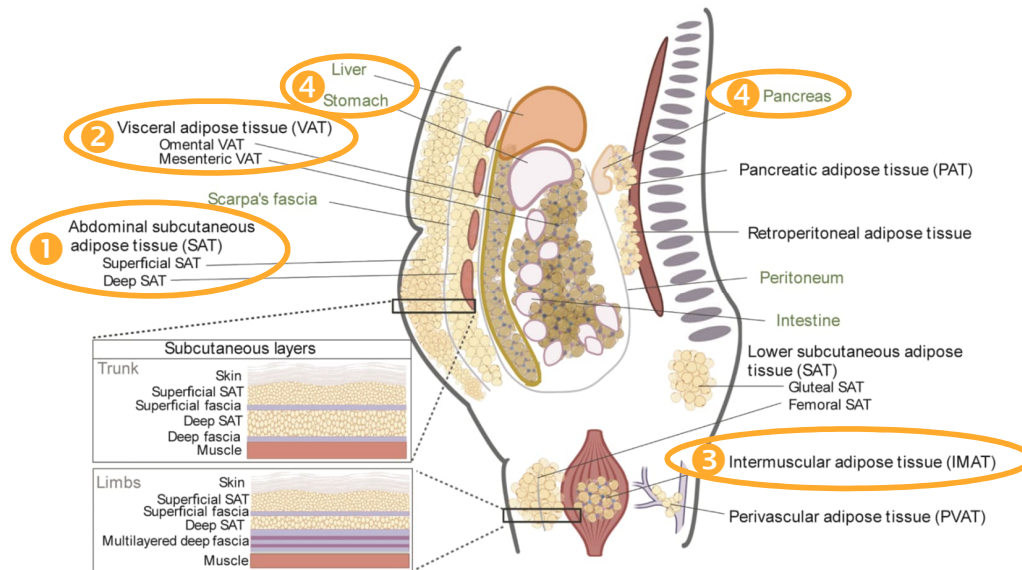
(Wichtige Literatur: 1) Goodpaster BH, Sparks LM. Metabolic flexibility in health and disease. Cell Metab 2017;25:1027-36. 2) Smith RL, Soeters MR, Wüst RCI, et al. Metabolic Flexibility as an Adaptation to Energy Resources and Requirements in Health and Disease. Endocr Rev 2018;39(4):489-517. 3) Chu L, Morrison KM, Riddell MC, et al. Metabolic Flexibility during Exercise in Children with Obesity and Matched Controls. Med Sci Sports Exerc 2021;53(1):159-64.)

🍏 Underfeeding – Stoffwechselaktivierung



(Wichtige Literatur: 1) Varady KA, Cienfuegos S, Ezpeleta M, et al. Cardiometabolic Benefits of Intermittent Fasting. Annu Rev Nutr 2021;41:333-61. 2) Ma Y, Sun L, Mu Z. Network meta-analysis of three different forms of intermittent energy restrictions for overweight or obese adults. Int J Obes (Lond) 2024;48(1):55-64.)

🍏 Overfeeding – Depots Bauch + Co.



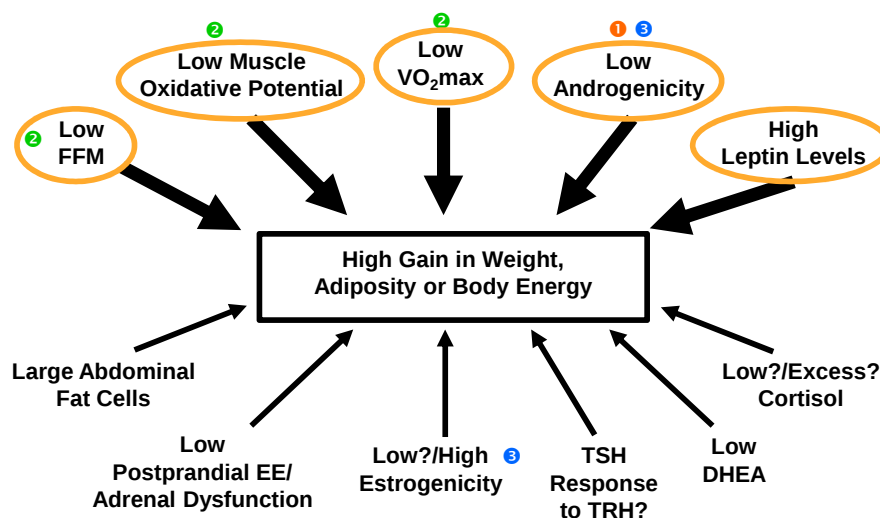
(Wichtige Literatur: Kahn DE, Bergman BC. Keeping It Local in Metabolic Disease: Adipose Tissue Paracrine Signaling and Insulin Resistance. Diabetes 2022;71(4):599-609.)

consulting mannhart • Christof Mannhart, Dipl. Ing. ETH, Ernährungswissenschaftler

INluks Kongress Luzern 17. Juni 2025

7

🍏 Overfeeding – günstige Voraussetzungen für Depots^①



① z.B. Hypogonadismus ② z.B. tiefe RMR? ③ veränderte Hormonspiegel (Frau SHBG↓; Androgene↑, Östrogene↓?, SHBG↓ Langzeiteinnahme OC (>2y); Mann SHBG↓; Testosteron↓ (Rückkopplung reduzierte Synthese), Östrogene↑)

① individuelle Stoffwechselfaktoren exklusive Genetik, obesogene Umweltgifte

(Wichtige Literatur 1-74 siehe Folgeseiten)

consulting mannhart • Christof Mannhart, Dipl. Ing. ETH, Ernährungswissenschaftler

INluks Kongress Luzern 17. Juni 2025

8

🍏 Overfeeding – Umweltchemikalien und Depots^①

A. General chemicals

Maternal smoking (nicotine), air pollution (PAHs) and fine particulate matter (PM_{2.5}), DDT, bisphenols (bisphenol A, S, F, and AF), phthalates (DEHP, DBP, DISBP, BBzP), tributyltin and dibutyltin, PFAS flame retardants (PBDEs, OPFRs), PCBs, arsenic, cadmium, some microplastics

B. Non-nutritive sweeteners

Aspartame, sucralose, saccharin

C. Agriculture chemicals

Chlorpyrifos, diazinon, neonicotinoid pesticides, permethrin, tolyfluanid

D. Food preservatives/additives/emulsifiers

Parabens, benzoates, propionic acid, CMC, MSG, DOSS, 3-BHA, fructose/high fructose corn syrup

Table 2: Environmental chemical obesogens References and details are found in [3,4,28,37]. 3-BHA, 3-tertbutyl-hydroxyanisole; BBzP, butyl benzyl phthalate; CMC, Carboxymethylcellulose; DBP, dibutyl phthalate; DEHP, diethyl hexyl phthalate; DISBP, diisobutyl phthalate; DOSS, Dioctyl sodium sulfosuccinate; MSG, Monosodium glutamate; OPFR, organophosphate flame retardants; PAHs, polyaromatic hydrocarbons; PBDE, polybrominated diphenol ether; PCB, Dioxins and polychlorinated biphenyls; PFAS, per- and poly-fluoroalkyl substances.

① Umweltchemikalien als Obesogene?, exklusive Genetik, Stoffwechselfaktoren

(Wichtige Literatur: Heindel JJ, Alvarez JA, Atlas E, et al. Obesogens and Obesity: State-of-the-Science and Future Directions Summary from a Healthy Environment and Endocrine Disruptors Strategies Workshop. Am J Clin Nutr 2023;118(1):329–37.)

consulting mannhart • Christof Mannhart, Dipl. Ing. ETH, Ernährungswissenschaftler

INluks Kongress Luzern 17. Juni 2025

9

🍏 Bauchumfang^① – zu viel Depot?

Kalkulation:	WHtR = waist (cm) : height (cm)		
	calculation and classification can be used for people with a BMI under 35 kg/m ² of both sexes and all ethnicities, including adults with high muscle mass		
Interpretation:	0,4	–	0,49
	healthy central adiposity no increased health risks ^②		
	0,5	–	0,59
	increased central adiposity increased health risks ^②		
	>		0,60
	high central adiposity further increased health risks ^②		

① ⚠️ gewichtsunabhängige Risikobeurteilung, allerdings ohne Berücksichtigung der kardiorespiratorischen Fitness und der metabolic flexibility

② health risks associated with higher levels of central adiposity include T2D, hypertension, CVD...

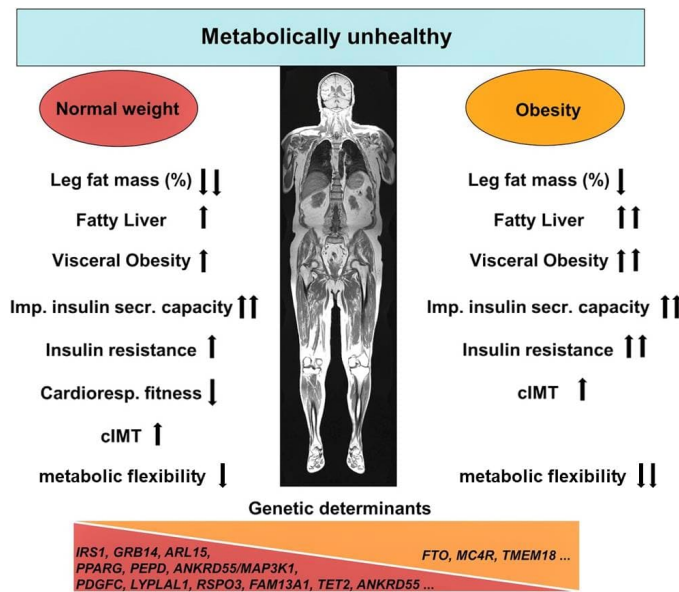
(Wichtige Literatur: NICE National Institute for Health and Care Excellence. Obesity: identification, assessment and management: Clinical guideline [CG189]; Last update 26 July 2023.)

consulting mannhart • Christof Mannhart, Dipl. Ing. ETH, Ernährungswissenschaftler

INluks Kongress Luzern 17. Juni 2025

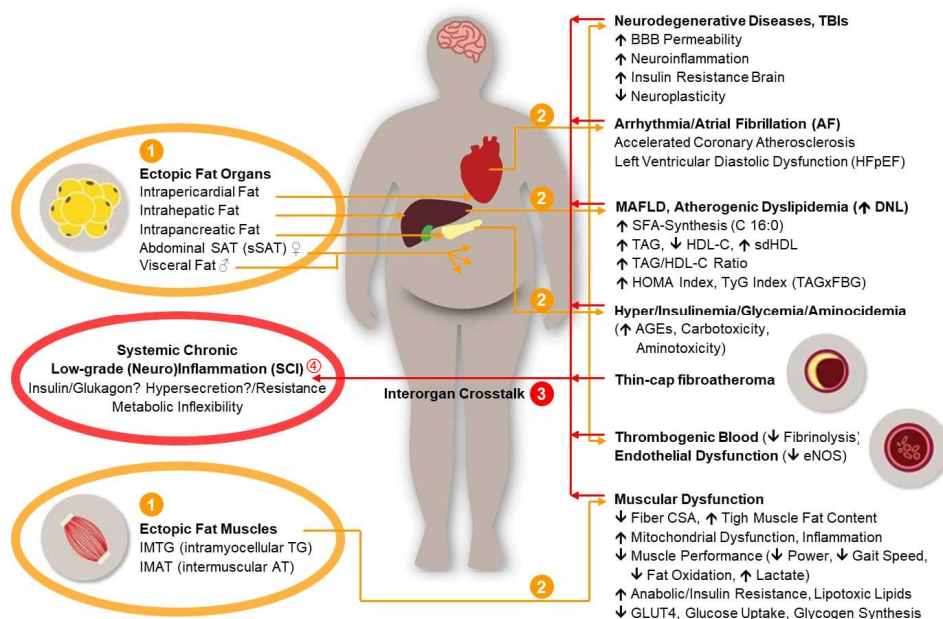
10

🍏 Bauchumfang – Normal Weight Obesity



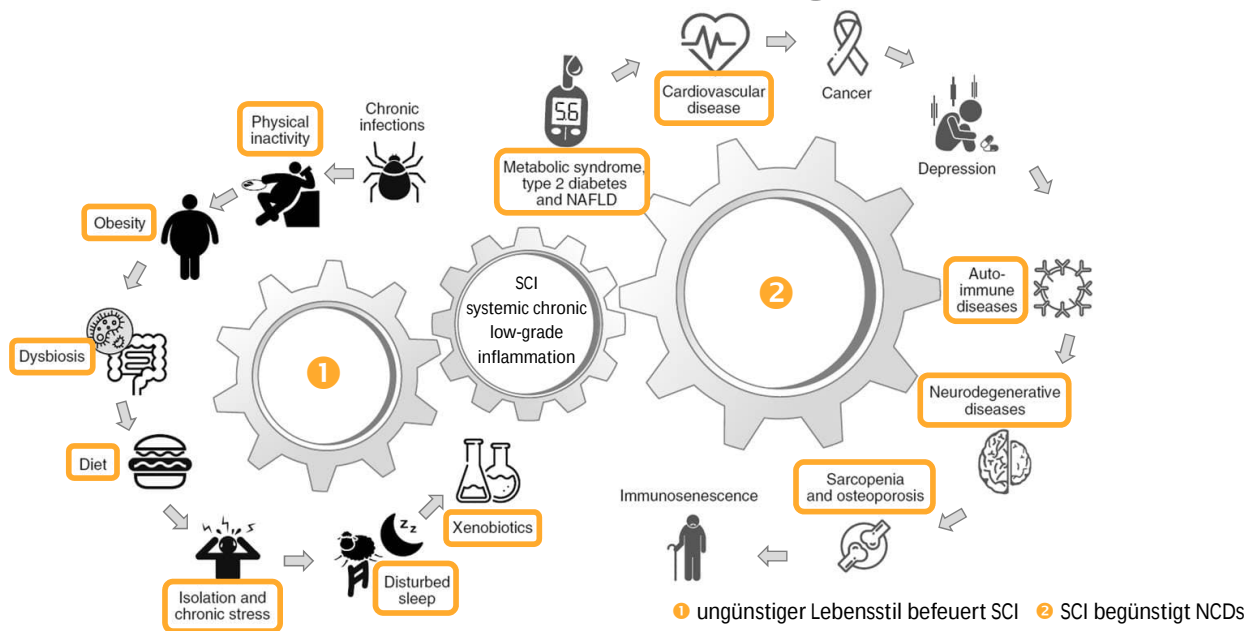
(Wichtige Literatur: 1) Stefan N, Schick F, Häring HU. Causes, characteristics, and consequences of metabolically unhealthy normal weight in humans Cell Metab 2017;37:292-300. 2) Blüher M. Metabolically Healthy Obesity. Endocr Rev 2020;41(3):405-20.)

🍏 Lokal zu viel Depot – systemisch, stille Entzündungen^④



(Text zur Grafik + wichtige Literatur 1-44 siehe Folgeseiten)

🍏 SCI – Lebensstil, nichtübertragbare Krankheiten



🍏 Wie viel Bauch ist gesund?

Übersicht

1. Bauch oder Gewicht – was ist relevanter?
- 2. Bauch und Lebensmittel (Lm) – klug auswählen (CL)?**
3. Bauch und Hunger – wie mit Lm umgehen (CL)?
4. Bauch und Gesundheit – nicht der Bauch allein (CL)...?
5. Zusammenfassung – wie viel Bauch + Co. sind gesund?

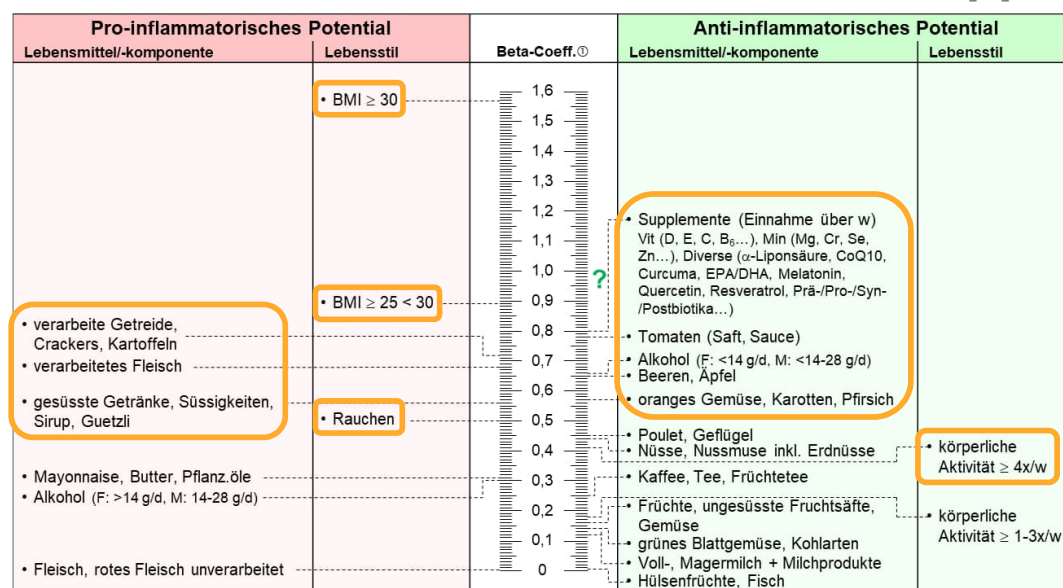
CL – Lebensmittel klug auswählen



Viele verschiedene (Lm Diversität), farbige, nicht/wenig verarbeitete Lebensmittel (Nüsse, Beeren, Gemüse, Salat, Saisonfrüchte, Öle, Vollkorn etc.), die:

- ☒ aus ökologisch/ethisch vertretbarem Anbau, vertretbarer Zucht stammen?
- ☒ weniger als „7“? Zutaten auf der Zutatenliste der Verpackung enthalten?
- ☒ möglichst wenig deklarierte Lebensmittelzusatzstoffe (E-Nummern, künstliche Süsstoffe, Aromen) und funktionelle zugesetzte Nährstoffe enthalten
- ☐ individuell gut vertragen werden
- ☐ schonend (z.B. ohne Hoherhitzung) zubereitet wurden?
- ☐ moderat gesalzen/gewürzt sind?
- ☐ keine oder möglichst wenig Verunreinigungen, wie z.B. Schimmelpilze (Aflatoxin, Ochrotoxin A (Hafer)), Mykotoxine, Pflanzenschutzmittel, Schwermetalle, schädliche Mikro-Organismen, Schädlinge, Mikroplastik, EDC's etc. aufweisen
- ☐ bei eingeschränkter Lebensmittel-/Energiezufuhr oder bei manifesten Nährstoffmängeln/erhöhtem Nährstoffbedarf zur Prävention/Therapie mit qualitativ hochwertigen Supplementen ergänzt werden können

SCI^① – Lebensstil, Lebensmittel, Supplemente



 Lebensmittel + Supplemente + Lebensstil tragen substantiell (Einzelkomponenten moderat) zur Senkung von SCI bei.

① systemic chronic low-grade inflammation

(Wichtige Literatur 1-52 siehe Folgeseiten)

CL – Lebensmittel klug auswählen



Viele verschiedene (Lm Diversität), farbige, nicht/wenig verarbeitete Lebensmittel (Nüsse, Beeren, Gemüse, Salat, Saisonfrüchte, Öle, Vollkorn etc.), die:

- ☐ aus ökologisch/ethisch vertretbarem Anbau, vertretbarer Zucht stammen?
- ☐ weniger als „7“? Zutaten auf der Zutatenliste der Verpackung enthalten?
- ☐ möglichst wenig deklarierte Lebensmittelzusatzstoffe (E-Nummern, künstliche Süsstoffe, Aromen) und funktionelle zugesetzte Nährstoffe enthalten
- ☒ individuell gut vertragen werden
- ☒ schonend (z.B. ohne Hoherhitzung) zubereitet wurden?
- ☒ moderat gesalzen/gewürzt sind?
- ☒ keine oder möglichst wenig Verunreinigungen, wie z.B. Schimmelpilze (Aflatoxin, Ochrotoxin A (Hafer)), Mykotoxine, Pflanzenschutzmittel, Schwermetalle, schädliche Mikro-Organismen, Schädlinge, Mikroplastik, EDC's etc. aufweisen
- ☒ bei eingeschränkter Lebensmittel-/Energiezufuhr oder bei manifesten Nährstoffmängeln/erhöhtem Nährstoffbedarf zur Prävention/Therapie mit qualitativ hochwertigen Supplementen ergänzt werden können

Wie viel Bauch ist gesund?

Übersicht

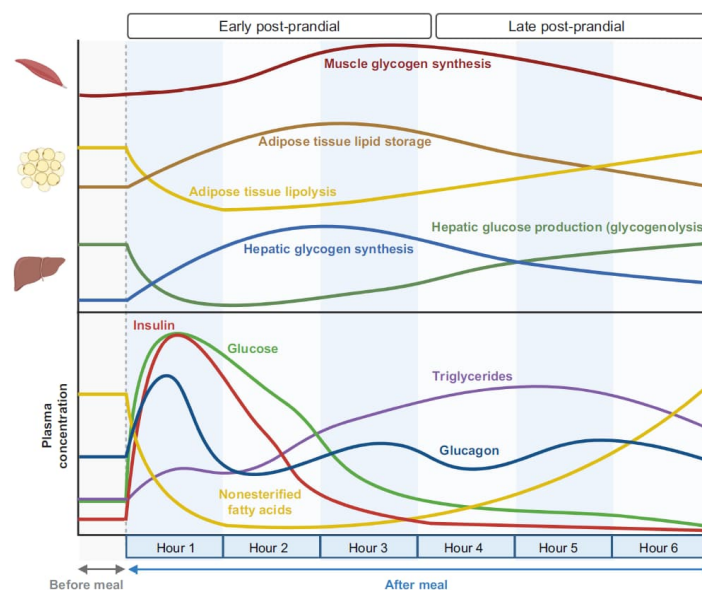
- | | |
|----|--|
| 1. | Bauch oder Gewicht – was ist relevanter? |
| 2. | Bauch und Lebensmittel (Lm) – klug auswählen (CL)? |
| 3. | Bauch und Hunger – wie mit Lm umgehen (CL)? |
| 4. | Bauch und Gesundheit – nicht der Bauch allein (CL)...? |
| 5. | Zusammenfassung – wie viel Bauch + Co. sind gesund? |

🍏 CL – wie mit Lebensmitteln umgehen



- ☒ Zeitfenster für regelmässige Hauptmahlzeiten v.a. bei Personen mit wenig körperlicher Aktivität beginnend mit einer „Mahlzeit“ in den Morgen-/Aktivitätsstunden (early time vs. night time eating), d.h. bei Tageslicht??
- ☒ Prinzipiell nur bei Hunger ($\neq$ Ärger, Frust etc.), ausreichend Zeit, Sitzgelegenheit ohne Parallelaktivitäten dem Hunger-/Sättigungsgefühl entsprechend essen?
- ☐ Sinnvoller Umgang mit Salz und Gewürzen?
- ☐ Bei Durst Wasser, ungezuckerte/ungesüsste, energiefreie Getränke (z.B. Tee, Kaffee, Bouillon etc.) dem Durstgefühl entsprechend trinken?
- ☐ Mindestens „3“? Pflanzenfarben (inkl. Suppen, Gemüsesaucen) pro Hauptmahlzeit auswählen?
- ☐ Kleine Portionen auswählen (inkl. Getränke), langsam essen (mindestens 5 Kaubewegungen pro Biss) bis erste Sättigungsgefühle eintreten?
- ☐ Food order/Meal sequence: zuerst Suppe/Gemüse/Salat gefolgt von ausreichend Eiweiss, danach Kohlenhydrate als Vollkornprodukte dem Tageszeitpunkt und dem Umfang körperlicher Aktivität anpassen?

🍏 Lebensmittel – Mahlzeit/Nüchternzeit/Stoffwechsel



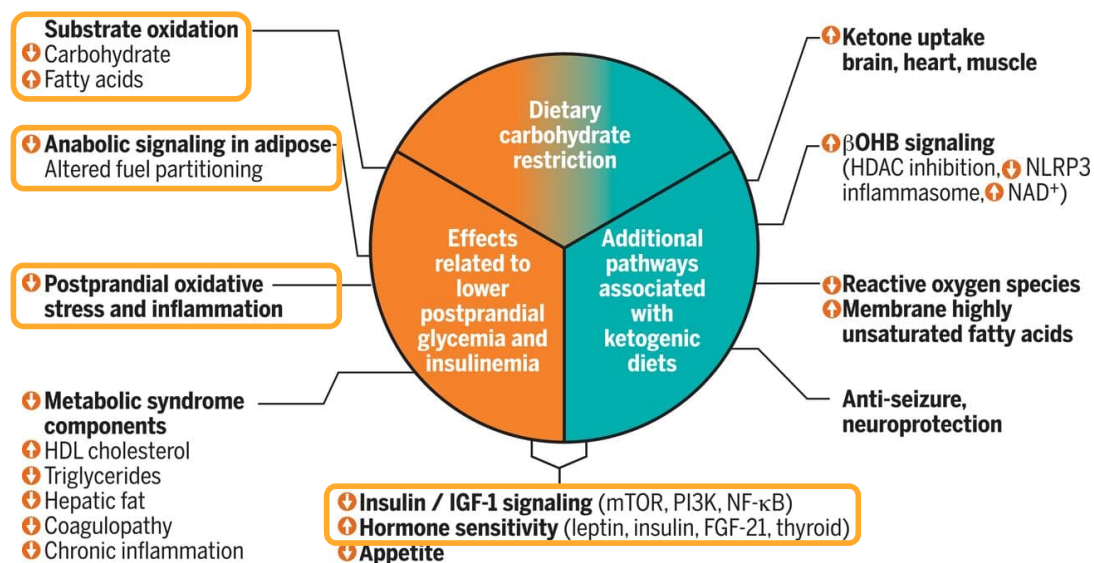
(Wichtige Literatur: Petersen MC, Gallop MR, Flores Ramos S, et al. Complex physiology and clinical implications of time-restricted eating. *Physiological Reviews* 2022;102(4):1991–2034.)

🍏 CL – wie mit Lebensmitteln umgehen



- ☐ Zeitfenster für regelmässige Hauptmahlzeiten v.a. bei Personen mit wenig körperlicher Aktivität beginnend mit einer „Mahlzeit“ in den Morgen-/Aktivitätsstunden (early time vs. night time eating), d.h. bei Tageslicht??
- ☐ Prinzipiell nur bei Hunger ($\neq$ Ärger, Frust etc.), ausreichend Zeit, Sitzgelegenheit ohne Parallelaktivitäten dem Hunger-/Sättigungsgefühl entsprechend essen?
- ☒ Sinnvoller Umgang mit Salz und Gewürzen?
- ☒ Bei Durst Wasser, ungezuckerte/ungesüsste, energiefreie Getränke (z.B. Tee, Kaffee, Bouillon etc.) dem Durstgefühl entsprechend trinken?
- ☒ Mindestens „3“? Pflanzenfarben (inkl. Suppen, Gemüsesaucen) pro Hauptmahlzeit auswählen?
- ☒ Kleine Portionen auswählen (inkl. Getränke), langsam essen (mindestens 5 Kaubewegungen pro Biss) bis erste Sättigungsgefühle eintreten?
- ☒ Food order/Meal sequence: zuerst Suppe/Gemüse/Salat gefolgt von ausreichend Eiweiss, danach Kohlenhydrate als Vollkornprodukte dem Tageszeitpunkt und dem Umfang körperlicher Aktivität anpassen?

🍏 Lebensmittel – Kohlenhydrate allzu viel ist...



(Wichtige Literatur: 1) Ludwig DS, Willett WC, Volek JS, et al. Dietary fat: from foe to friend? Science 2018;362(6416):764-770. 2) Szczerba E, Barbaresco J, Schieman T, et al. Diet in the management of type 2 diabetes: Umbrella review of systematic reviews with meta-analyses of randomised controlled trials. BMJ Med 2023;2(1):e000664.)

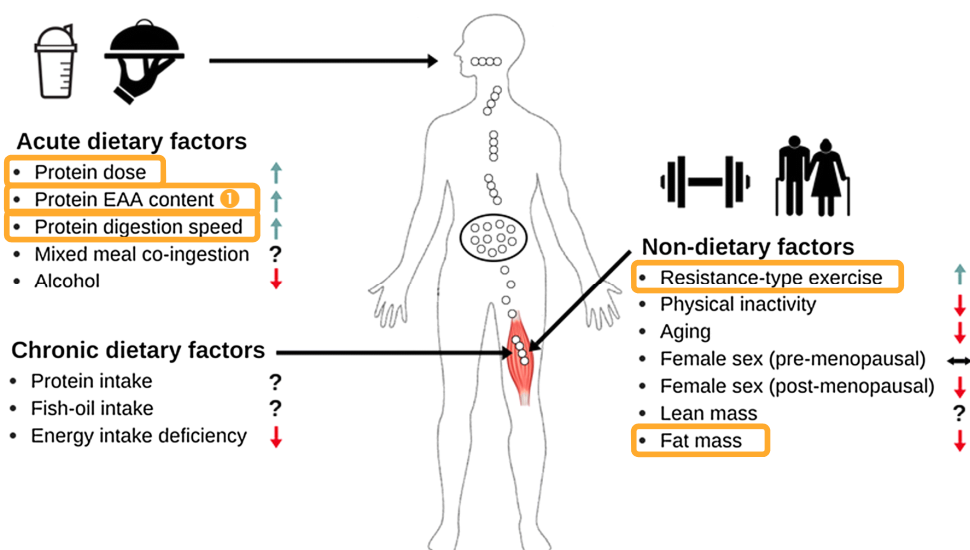
🍏 Lebensmittel – Kohlenhydrate so viel wie nötig

Lebensmittel-beispiele	ca. 30 Minuten Alltagsaktivität pro Tag (ca. 2 g Kh/kg KM, KM 70 kg) 130 g Kh sind enthalten in ca. ... ^①	ca. 60 Minuten tägliche, körperliche Belastung (Minimalmenge ca. 3 g Kh/kg KM, KM 70 kg) 210 g Kh sind enthalten in ca. ... ^①	ca. 6 Stunden tägliche, sehr intensive körperliche Belastung (ca. 10 g Kh/kg KM, KM 70 kg) 700 g Kh sind enthalten in ca. ... ^①
Haferflocken	20 Esslöffel à 10 g	30 Esslöffel à 10 g	100 Esslöffel à 10 g
Ruchbrot	6 Stück à 50 g	10 Stück à 50 g	32 Stück à 50 g
Getreidewaffeln	21 Stück à 8 g	35 Stück à 8 g	116 Stück à 8 g
Vollkornteigwaren gekocht	30 Esslöffel à 18 g	42 Esslöffel à 18 g	140 Esslöffel à 18 g
Kartoffeln gekocht	9 mittlere Kartoffeln à 100 g	14 mittlere Kartoffeln à 100 g	46 mittlere Kartoffeln à 100 g
Banane	5 Bananen à 120 g	8 Bananen à 120 g	28 Bananen à 120 g
Choco Guetzli	15 Guetzli à 15 g	23 Guetzli à 15 g	78 Guetzli à 15 g
Süssgetränk	1,2 Liter	1,9 Liter	6,4 Liter

① falls keine weiteren Lebensmittel mit Kohlenhydraten konsumiert würden...

KM = Körpermasse Kh = Kohlenhydrate

🍏 Lebensmittel – Proteine/Muskelproteinaufbau



① Leu?

(Wichtige Literatur: 1) Trommelen J, Betz MW, van Loon LJC. The Muscle Protein Synthetic Response to Meal Ingestion Following Resistance-Type Exercise. Sport Med 2019;49(29):185-197. 2) Beals JW, Burd NA, Moore DR, et al. Obesity Alters the Muscle Protein Synthetic Response to Nutrition and Exercise. Front. Nutr. 2019;6:87. 3) Wilkinson K, Koscienc CP, Monteyne AJ, et al. Association of postprandial postexercise muscle protein synthesis rates with dietary leucine: A systematic review. Physiol Rep 2023;11(15):e15775.)

Lm – Proteine^①/Hauptprotein­komponente pro Mahlzeit

	25 g Protein pro ca.
a) Getreide i. w. S.	
Weizenkeime	90 g
Haferflocken	190 g
Hirseflocken	240 g
Quinoa (gekocht)	520 g
Vollkornteigwaren (gekocht)	420 g
Vollreis (gekocht)	920 g
b) Nüsse, Kerne, Samen	
Baumnuss	160 g
Haselnuss	150 g
Mandel	100 g
Cashewnuss	120 g
Pistazie	105 g
Leinsamen	120 g
c) Hülsenfrüchte	
Tofu	170 g
Sojaflocken	60 g
Edamame (geschält)	200 g
Edamame «Pasta» (gekocht)	180 g
Kichererbsen/Linsen (gekocht)	250 - 280 g

	25 g Protein pro ca.
Kichererbs./Linsen «Pasta» (gekocht)	250 - 300 g
Bohnen rot, weiss (Dose)	400 g
Bohnen «Pasta» (gekocht)	200 g
d) Milch, Milchprodukte, Ei	
Hartkäse	90 g
Mozzarella	130 g
Hüttenkäse	200 g
Magerquark/Skyr	220 g
Vollmilchjoghurt nature	640 g
Hühnerei (gekocht)	180 g
Eiklar	240 g
e) Fleisch, Fisch	
mageres Fleisch	115 g
Trockenfleisch	65 g
Rohschinken	80 g
Fisch (Thunfisch, Lachs)	120 g
f) Diverses	
Whey Protein	30 g
Insekten	115 g
Protein-Riegel	50 g

 ^① pflanzliche Eiweisse (Δ EAA, Leu) und Proteine tierischer Provenienz sind physiologisch nicht äquivalent (z.B. MPS)

Wie viel Bauch ist gesund?

Übersicht

1. Bauch oder Gewicht – was ist relevanter?
2. Bauch und Lebensmittel (Lm) – klug auswählen (CL)?
3. Bauch und Hunger – wie mit Lm umgehen (CL)?
4. **Bauch und Gesundheit – nicht der Bauch allein (CL)...?**
5. Zusammenfassung – wie viel Bauch + Co. sind gesund?

CL – Lebensstil nicht der Bauch allein



- ☑ Wenig Tabak
- ☑ Sich wohl fühlen... Fokus auf wesentliches (z.B. beim Essen)... adäquater Umgang mit Stressoren... wenig Abhängigkeiten... offen für Neues...
- ☑ Körperlich/geistig artgerechter Lebensstil mit ausreichend neuen Aufgabenstellungen zum Erhalt der Stoffwechselflexibilität (Fettgewebe, Muskel, Leber etc.)

körperlich aktiver
Lebensstil
↑
oder
↓
minimale Aktivität,
Energiezufuhrein-
schränkungen

mit körperlicher Aktivität (extensiv >6h/Woche? und/oder intensiv >2h-3h?/Woche) mindestens jeden 2. Tag und nicht/wenig verarbeiteten Lebensmitteln gemäss Hunger/Sättigung/Durst
mit täglich minimal 5000 Schritten, minimaler Sitzzeit, minimaler Zeit vor Bildschirmen (inklusive Freizeit), zurückhaltendem Umgang mit technischen Hilfsmitteln in Kombination mit einer zeitlich eingeschränkten Zufuhr nicht/wenig verarbeiteter Lebensmittel (TRE, 5/2, ADF, CR...)
- ☑ Ausreichend Schlaf von guter Qualität
- ☑ Sinnvolle Auswahl und Umgang mit Lebensmitteln und Supplementen

Lebensstil – Bewegung Zielgrössen

Table 4 Summary of the WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour.

These public health guidelines are for all populations across the age groups from 5 years of age and above, irrespective of gender, cultural background or socioeconomic status and are relevant for people of all abilities. Those with chronic medical conditions and/or disability and pregnant and postpartum women should try to meet these recommendations where possible and as able.

	Physical activity	Sedentary behaviour
Adults (aged 18–64 years) including those with chronic conditions and those living with disability	In adults, physical activity confers benefits for the following health outcomes: all-cause mortality, cardiovascular disease mortality, incident hypertension, incident type 2 diabetes, incident site-specific cancers, mental health (reduced symptoms of anxiety and depression), cognitive health and sleep; measures of adiposity may also improve. It is recommended that: ▶ All adults should undertake regular physical activity; ▶ Adults should do at least 150–300 min of moderate-intensity aerobic physical activity, or at least 75–150 min of vigorous-intensity aerobic physical activity, or an equivalent combination of moderate-intensity and vigorous-intensity activity throughout the week for substantial health benefits; ▶ Adults should also do muscle-strengthening activities at moderate or greater intensity that involve all major muscle groups on 2 or more days a week, as these provide additional health benefits. <i>Strong recommendation</i> ▶ Adults may increase moderate-intensity aerobic physical activity to >300 min, or do >150 min of vigorous-intensity aerobic physical activity, or an equivalent combination of moderate-intensity and vigorous-intensity activity throughout the week for additional health benefits (when not contraindicated for those with chronic conditions). <i>Conditional recommendation</i>	In adults, higher amounts of sedentary behaviour are associated with detrimental effects on the following health outcomes: all-cause mortality, cardiovascular disease mortality and cancer mortality and incidence of cardiovascular disease, type 2 diabetes and cancer. It is recommended that: ▶ Adults should limit the amount of time spent being sedentary. Replacing sedentary time with physical activity of any intensity (including light intensity) provides health benefits; ▶ To help reduce the detrimental effects of high levels of sedentary behaviour on health, adults should aim to do more than the recommended levels of moderate-to-vigorous physical activity. <i>Strong recommendation</i>

(Wichtige Literatur: Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med 2020;54(24):1451–62.)

Wie viel Bauch ist gesund?

Übersicht

1. Bauch oder Gewicht – was ist relevanter?
2. Bauch und Lebensmittel (Lm) – klug auswählen (CL)?
3. Bauch und Hunger – wie mit Lm umgehen (CL)?
4. Bauch und Gesundheit – nicht der Bauch allein (CL)...?
- 5. Zusammenfassung – wie viel Bauch + Co. sind gesund?**

Bauchumfang^① – zu viel Depot?

Kalkulation:	WHtR = waist (cm) : height (cm)		
	calculation and classification can be used for people with a BMI under 35 kg/m ² of both sexes and all ethnicities, including adults with high muscle mass		
Interpretation:	0,4	–	0,49
	healthy central adiposity no increased health risks ^②		
	0,5	–	0,59
	increased central adiposity increased health risks ^②		
	>		0,60
	high central adiposity further increased health risks ^②		

①  gewichtsunabhängige Risikobeurteilung, allerdings ohne Berücksichtigung der kardiorespiratorischen Fitness und der metabolic flexibility

② health risks associated with higher levels of central adiposity include T2D, hypertension, CVD...

(Wichtige Literatur: NICE National Institute for Health and Care Excellence. Obesity: identification, assessment and management: Clinical guideline [CG189]; Last update 26 July 2023.)



Improving and maintaining cardiovascular health, or CVH, can help you enjoy a longer, healthier life. Better CVH also has been associated with decreased risk for heart disease, stroke, cancer, dementia and other major health problems.

Life's Essential 8 outlines a few easy steps you can take to live a healthier lifestyle.



✓ EAT BETTER

Aim for an overall healthy eating pattern that includes whole foods, lots of fruits and vegetables, lean protein, nuts, seeds and cooking in non-tropical oils such as olive and canola.

✓ MANAGE WEIGHT

Achieving and maintaining a healthy weight has many benefits. Body mass index (BMI), a numerical value of your weight in relation to your height, is a useful gauge. Optimal BMI for most adults ranges from 18.5 to less than 25. You can calculate it online or consult a health care professional.



✓ BE MORE ACTIVE

Adults should participate in 150 minutes of moderate or 75 minutes of vigorous physical activity. Walking is great for moderate levels of activity. Kids should have 60 minutes every day, including play and structured activities.

✓ CONTROL CHOLESTEROL

High levels of non-HDL, or "bad," cholesterol can lead to heart disease. Your health care professional can consider non-HDL cholesterol as the preferred number to monitor, rather than total cholesterol, because it can be measured without fasting beforehand and is reliably calculated among all people.



(Quelle: American Heart Association. Life's Essential 8™ Fact Sheet. Zugriff am 19.08.24 unter: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/lifes-essential-8/lifes-essential-8-fact-sheet>.)

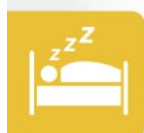


✓ QUIT TOBACCO

Use of inhaled nicotine delivery products, which includes traditional cigarettes, e-cigarettes and vaping, is the leading cause of preventable death in the U.S., including about a third of all deaths from heart disease. And about a third of U.S. children ages 3-11 are exposed to secondhand smoke or vaping.

✓ MANAGE BLOOD SUGAR

Most of the food we eat is turned into glucose (or blood sugar) that our bodies use as energy. Over time, high levels of blood sugar can damage your heart, kidneys, eyes and nerves. As part of testing, monitoring hemoglobin A1c can better reflect long-term control in people with diabetes or prediabetes.



✓ GET HEALTHY SLEEP

Getting a good night's sleep every night is vital to cardiovascular health. Adults should aim for an average of 7-9 hours, and babies and kids need more depending on their age. Too little or too much sleep is associated with heart disease, studies show.

✓ MANAGE BLOOD PRESSURE

Keeping your blood pressure within acceptable ranges can keep you healthier longer. Levels less than 120/80 mm Hg are optimal. High blood pressure is defined as 130-139 mm Hg systolic pressure (the top number in a reading) or 80-89 mm Hg diastolic pressure (bottom number).



(Quelle: American Heart Association. Life's Essential 8™ Fact Sheet. Zugriff am 19.08.24 unter: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/lifes-essential-8/lifes-essential-8-fact-sheet>.)