

Schadstoff-Freisetzung durch Gewichtsreduktion

Zur Gesundheitsförderung wird die Reduzierung von Körperfett empfohlen. Bei Menschen, die Gewicht verlieren, finden sich im Serum oft hohe Konzentrationen von langlebigen organischen Schadstoffen, "POP"s genannt (persistent organic pollutants).

POPs sind lipophile Umwelt-Kontaminanten, die - nachdem sie in den Körper gelangt sind - im Fettgewebe eingelagert werden. Beim Abbau von Fett, z.B. während einer Reduktionsdiät, werden diese Stoffe freigesetzt und gelangen in konzentrierter Form in die Blutbahn.

Bislang gab es nur wenige Untersuchungen über diese Zusammenhänge. In einer aktuellen Studie wurden nun die Gewichtsveränderungen von 1100 Studienteilnehmern im Laufe von einem sowie von zehn Jahren und die aktuellen Serumkonzentrationen von sieben ausgewählten POPs dokumentiert.

Die Auswertung zeigte eine eindeutige Korrelation zwischen einer Gewichtsreduktion und den Schadstoffkonzentrationen im Serum. Diejenigen Probanden, die über einen Zeitraum von 10 Jahren am meisten Gewicht verloren hatten, wiesen die höchsten POP-Konzentrationen auf. Im Gegenzug dazu hatten jene, die nur wenig Gewicht verloren hatten, geringere Schadstoffkonzentrationen im Serum. Ähnlich, aber weniger ausgeprägt, waren die Ergebnisse bei Gewichtsverlust innerhalb eines Jahres.

Anmerkung: Deshalb empfehle ich bei einer starken Gewichtsabnahme die Einnahme von orthomolekularen und pflanzlichen Wirkstoffen zur Anregung der Entgiftungsprozesse und evtl. auch eine gleichzeitige Unterstützung der Leberfunktion, insbes. bei chronischer Belastung.

