

Metabolisches Syndrom. Was ist das?

Das Metabolische Syndrom (Metabolismus = Stoffwechsel) ist die Bezeichnung für die Kombination der Einzelerkrankungen erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin), erhöhter Blutzucker (Kohlenhydrate) Bluthochdruck und Übergewicht. Hervorgerufen werden diese Erkrankungen im allgemeinen durch falsche Ernährung, mangelnde Bewegung und zu einem unbedeutenderen Teil aufgrund entsprechender Veranlagung. Die Bedeutung des metabolischen Syndroms liegt darin, dass die einzelnen Kom-

ponenten bereits für sich alleine arteriosklerotische Veränderungen (Arteriosklerose) verursachen und somit ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle darstellen – da sich die genannten Störungen gegenseitig beeinflussen, treten sie häufig kombiniert auf und potenzieren so als Symptomkomplex die Gefahr einer Erkrankung. Sind drei der vier Beschwerden vorhanden, gilt man als vom metabolischen Syndrom betroffen. Als häufigster Todesursache kommt den Herz-Kreislaufkrankungen eine äusserst wichtige Bedeutung zu.

Diagnose kommt oft zu spät

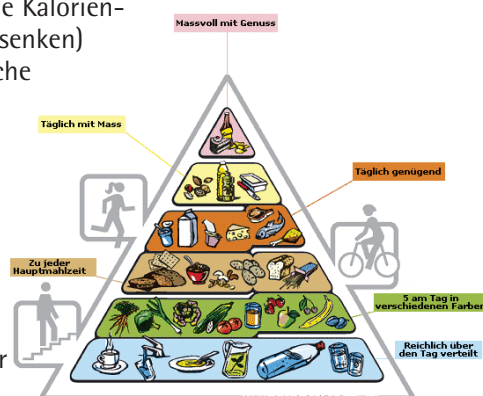
Häufig bleibt das metabolische Syndrom lange Zeit unbemerkt und wird erstmals festgestellt, wenn bereits eine Arteriosklerose vorliegt. Dies kann zum Beispiel der Fall sein, wenn ein Patient wegen einer verminderten Herzmuskeldurchblutung bei Anstrengungen unter starken Schmerzen im Bereich des Brustbeins leidet. Wenn er dann deshalb einen Arzt aufsucht wird Angina pectoris, also eine koronare Herzkrankheit, als Folge einer Arteriosklerose diagnostiziert.

Für die Diagnose "metabolisches Syndrom" müssen drei der fünf folgenden Risikofaktoren zutreffen:

- Abdominale Fettsucht (Grenzwerte des Bauchumfangs messen, Männer > 94cm, Frauen > 80cm)
- Triglyzeride (Neutralfett, Grenzwert < 2 mmol/L)
- Gesamtcholesterin (Grenzwert < 5 mmol/L)
- Blutdruck (behandelt, Grenzwert < 135/85 mmHg)
- Glukose (Grenzwert < 6.1 mmol/L)

Eine Änderung des Lebensstils ist die beste Vorsorge

- Abnehmen (Übergewichtige: die Kalorienaufnahme um 500kcal pro Tag senken)
- Ernährung umstellen (faserreiche Nahrungsmittel, Gemüse, Salat, Früchte; Teigwaren, Kartoffeln, weisse Bohnen)
- Mehr Bewegung (30 Minuten Bewegung täglich genügen. Dabei sollte man etwas ausser Atem geraten)
- Stress vermindern
- Das Rauchen stoppen (Raucher erleiden viermal häufiger einen Herzinfarkt als Nichtraucher)



(c) Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Symptome

Die Symptome entsprechen jenen der vier Krankheiten, welche das metabolische Syndrom ausmachen. In späteren Stadien sind die daraus resultierenden Folgen für den gesamten Organismus verheerend.



- 01 Schlaganfall
- 02 Erblindung
- 03 Herzinfarkt
- 04 Nierenversagen
- 05 Gefässverkalkung
- 06 Schädigung der Nerven
- 07 Schlechte Durchblutung

Was krank macht

- 1 Fehlernährung und mangelnde Bewegung
Übergewicht gilt als wichtiger vermeidbarer Risikofaktor für das metabolische Syndrom. Wer als Kind dick ist, wird es mit grosser Wahrscheinlichkeit auch als Erwachsener sein.
- 2 Diabetes
Die Zuckerkrankheit hat epidemische Ausmasse erreicht - die Zahl der Diabetiker wird heute weltweit auf gut 150 Millionen geschätzt und soll sich bis ins Jahr 2025 noch verdoppeln. Als Ursache dieser Volkskrankheit gilt Fettleibigkeit.
- 3 Cholesterin
Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die im menschlichen Körper wichtige Funktionen erfüllt. Ist zu viel Cholesterin im Blut, lagert es sich in den Gefässen ab und fördert die Arteriosklerose.
- 4 Bluthochdruck
Einen hohen Blutdruck spürt man nicht! Aber ein erhöhter Druck ist ein Risiko für schwerwiegende Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Weiterführende Infos

- www.gesundheitsprechstunde.ch
- www.medsana.ch
- www.dr-walser.ch/metabolisches_syndrom