



## **Metabolisches Syndrom – Eine tödliche Gefahr?**

Treten Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck sowie erhöhter Blutzucker gemeinsam auf, potenzieren sie sich und richten stärkeren Schaden an als allein. Dieses als metabolisches Syndrom oder Syndrom X bezeichnete Krankheitsbild schädigt die Blutgefäße, so dass Arteriosklerose entsteht. Diese Ablagerungen an den Blutgefäßwänden bergen ein erhebliches Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall und verlaufen in vielen Fällen tödlich.

Patienten mit einem metabolischen Syndrom haben im Vergleich zu Gesunden ein zweifach höheres Herz-Kreislauf-Risiko und eine fünffach höhere Gefährdung an Diabetes zu erkranken.

### **Wie wird die Diagnose „metabolisches Syndrom“ gestellt?**

Anhand von fünf medizinischen Parametern – nämlich

- Bauchumfang
- Blutdruck
- Triglyceride
- HDL-Cholesterin
- Nüchternblutzucker

– wird die Diagnose „metabolisches Syndrom“ gestellt.

### **Wann liegt ein metabolisches Syndrom vor?**

Wenn drei der folgenden fünf Kriterien erfüllt sind, besteht für Erwachsene ein metabolisches Syndrom:

- Bauchumfang (Taillenumfang): bei Männern mehr als 102 cm und bei Frauen mehr als 88 cm,
- erhöhte Triglyceridwerte: mindestens 150 mg/dl beziehungsweise eine bereits eingeleitete Behandlung zur Absenkung der Triglyceride,



- zu niedriges HDL-Cholesterin: bei Männern weniger als 40 mg/dl; bei Frauen weniger als 50 mg/dl beziehungsweise eine bereits eingeleitete Therapie zur Anhebung des HDL-Cholesterins,
- Bluthochdruck: systolisch mehr als 130 mmHg oder diastolisch mehr als 85 mmHg oder ein bereits behandelter Bluthochdruck,
- erhöhte Nüchtern-Blutzuckerspiegel: mehr als 100 mg/dl oder ein bereits vom Arzt festgestellter Typ-2-Diabetes.

Im Unterschied zur hüftbetonten Form der Fettverteilung ist die taillenbetonte Fettzunahme mit einem größeren Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen, sowie Typ-2-Diabetes verbunden, da das Fett aus den Bauchfettzellen rascher freigesetzt werden und ins Blut übergehen kann, wo es die Adern belastet.

Nur wer um die Gefahren weiß, kann vorbeugen. Da dem Übergewicht eine Art Schrittmacherfunktion zukommt, gilt es, hier zu beginnen. Eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung in Kombination mit regelmäßiger Bewegung ist leichter umzusetzen als viele denken und extrem wichtig für die Gesundheit. Eine gesunde Ernährung plus Bewegung hilft, Übergewicht zu reduzieren, Blutfettwerte und Blutzuckerspiegel zu senken sowie den Blutdruck positiv zu beeinflussen.

Wenn Sie frühzeitig wissen möchten, ob bei Ihnen bereits ein metabolisches Syndrom besteht, können Sie dieses durch die Bestimmung eines entsprechenden Risikoprofils ermitteln lassen.

Einen Risiko-Check „metabolisches Syndrom“ bekommen Sie für **8,04 €**.

Hinzu kommen die ärztlichen Gebühren für die Beratung/Befundinterpretation.