

Die gefährlichen Vier und ihre Folgen

Das metabolische Syndrom



Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck und ein erhöhter Blutzuckerwert - zusammen bilden sie das sogenannte metabolische Syndrom, auch "tödliches Quartett" genannt. "Das Gefährliche ist, dass jeder der Faktoren für sich allein schon ein Risiko für Gefäßerkrankungen darstellt", sagt Dr. Andreas Kiefer, Arzt im AOK-Bundesverband. "Treten diese in Kombination auf, verstärkt sich das Risiko."

Das metabolische Syndrom (metabolisch bedeutet stoffwechselbedingt) ist eine Erkrankung des Lebensstils. Wer zu viel und zu fettreich isst und sich außerdem zu wenig bewegt, nimmt zu. Dabei ist besonders das bauchbetonte Fett gefährlich. "Übergewichtige, deren überflüssige Pfunde sich in der Bauchregion befinden, also die sogenannten Apfelformen, sind deutlich gefährdeter als sogenannte Birnentypen, bei denen das Übergewicht an Hüfte und Gesäß sitzt", sagt Dr. Andreas Kiefer.

Wann Fett zur Gesundheitsgefahr wird, das kann jeder selbst kontrollieren. "Es gibt Grenzwerte für Frauen und für Männer. Frauen sollten im Taillenumfang nicht über 88 Zentimeter liegen und Männer nicht über 102 Zentimeter", so Mediziner Kiefer. Gemessen wird, indem im Stehen zwischen unterem Rippenbogen und Beckenknochen ein Maßband an der dicksten Stelle um den Bauch herum gelegt wird. Das Maßband sollte nicht einschneiden.

Body-Mass-Index berechnen

Feststellen lässt sich Übergewicht auch anhand des sogenannten Body-Mass-Indexes (BMI). Zur Berechnung des BMI teilt man das Körpergewicht in Kilogramm durch das Quadrat der in Metern gemessenen Körpergröße. Laut der Weltgesundheitsorganisation besteht bei einem BMI zwischen 18,5 und 24,9 Normalgewicht. Ist der BMI größer als 25, spricht man von Übergewicht. Fettleibigkeit besteht bei einem BMI größer als 30.

Cholesterin ist ein lebenswichtiger Baustein für den Körper. Doch bestimmte Anteile dieses Blutfetts haben auch schädigende Auswirkungen auf den Organismus. Man spricht von "gutem" (HDL, High Density Lipoprotein, mit hoher Dichte) und "schlechtem" (LDL, Low Density Lipoprotein, mit niedrigerer Dichte) Cholesterin. Das gute Cholesterin baut Zellwände auf und ist an der Vitamin-D-Bildung beteiligt. Das schlechte Cholesterin verstopft die Arterien, und das kann im schlimmsten Fall zum Herzinfarkt führen. Der LDL-Wert sollte - ohne Vorliegen von Risikofaktoren - nicht über 160 mg/dl (Milligramm pro Deziliter) liegen, der HDL-Wert sollte über 40 mg/dl liegen.

Die Nummer drei des tödlichen Quartetts ist der Bluthochdruck. Fließt das Blut mit einem erhöhten Druck durch die Gefäße, dann merken die Betroffenen meistens nichts davon. Doch ihre Gesundheit ist dauerhaft gefährdet, denn Bluthochdruck belastet sowohl das Herz als auch den Kreislauf. "Schwerwiegende Folgeerkrankungen können Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenversagen sein", sagt Kiefer. Blutdruckwerte ab 140/90 mmHg gelten als behandlungsbedürftig.

Blutzuckerwert kontrollieren

Eine große Rolle spielt auch der Blutzuckerwert. Werte zwischen 100 und 125 mg/dl bei der Nüchtern-Messung können auf einen Typ-2-Diabetes hindeuten. Da der Diabetes Typ 2 zu Beginn selten Beschwerden verursacht, wird die Erkrankung oft erst zufällig bei einer Routineuntersuchung entdeckt. Vorstufen des Diabetes sind die Insulinresistenz und ein Insulinsekretionsdefekt. Die Insulinresistenz ist das eigentliche Schlüsselproblem des Typ-2-Diabetes, sie kann angeboren, aber auch erworben sein. Bei einer Insulinresistenz besteht eine eingeschränkte Empfindlichkeit der Körperzellen gegenüber Insulin. Das Insulin kann in den Zellen nicht mehr richtig wirken.

Neben einer regelmäßigen ärztlichen Kontrolle der Blutzucker-, Blutfett- und Blutdruckwerte kann auch jeder selbst etwas tun, um das gefährliche Quartett in Schach zu halten. Kiefers Tipps: "Abnehmen und regelmäßige Bewegung sowie eine gesunde ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und wenig tierischem Fett sind wichtig für eine gesunde Lebensweise."

Zahlreiche Tipps und Informationen zu richtigem Abnehmen und gesunder Ernährung finden sich im Internet unter www.aok.de.

Wer bereits an einer chronischen Krankheit leidet, etwa an Diabetes oder einer Herz-Kreislaufkrankung, dem bietet die AOK unter "[AOK-Curaplan](#)" strukturierte Behandlungsprogramme an.

Quelle: [AOK-Bundesverband](#)

Foto: © Christoph Ruhland / www.aboutpixel.de

Veröffentlicht am:

18:14:43 05.02.2009 von AP Redaktion

Letzte Aktualisierung

18:14:43 05.02.2009

<http://www.adipositas-page.de/index.php?page=659&pdfview=1>