



Metabolisches Syndrom

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

das metabolische Syndrom (manchmal auch als *tödliches Quartett* bezeichnet) wird heute als der entscheidende Risikofaktor für koronare Herzkrankheiten angesehen.

Kriterien („Quartett“) des metabolischen Syndroms

1. ♦ Bauchbetonte Adipositas (Taillenumfang Männer >94cm, Frauen >80cm)
2. ♠ Diabetes mellitus (Insulinresistenz)
3. ♣ Fettstoffwechselstörung (Triglyceride >150 mg/dl, HDL < 40mg/dl (Männer) bzw. <50 mg/dl (Frauen))
4. ♥ Bluthochdruck (> 130/85)

Kommen neben der Fettleibigkeit noch 2 Risikofaktoren dazu, besteht eine deutlich höhere Gefahr, im Laufe des Lebens eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erleiden.

Die einzelnen Kriterien des „Quartetts“ treten selten unabhängig voneinander auf, sind aber trotzdem unabhängige Risikofaktoren, die einzeln bekämpft werden müssen.

Geeignete Laboruntersuchungen bei Verdacht auf metabolisches Syndrom (oder zum Monitoring)

♠ Diabetes mellitus und Insulinresistenz

Adiponektin – Fettgewebshormon, wird vom Fettgewebe des insulinresistenten Patienten vermindert produziert.

► Hohe Adiponektinspiegel sind gut, tiefe sprechen für eine Insulinresistenz!

Kosten als IGeL-Leistung: 43,72 €

C-Peptid – Proinsulin (Vorläufer des Insulin) wird in Insulin und C-Peptid aufgespalten.

► Bei Insulinresistenz kann überproportional viel C-Peptid im Blut nachgewiesen werden.

Kosten als IGeL-Leistung: 27,98 €

♣ Fettstoffwechselstörung

Monitoring der Blutfette

(Cholesterin, Triglyzeride, HDL, LDL)

Kosten als IGeL-Leistung: 9,32 €

Therapie

Nach der Diagnose sollte eine Veränderung des Lebensstils erfolgen. Dies erfolgt durch Mehrbewegung (mindestens 1 Stunde/Tag) und Umstellung der Ernährung. Hierbei sollten 50-60% langsam wirksame Kohlenhydrate, 20-25% Fett, 15-20% Eiweiß zu sich genommen werden, was zu einer Erhöhung der Insulinwirkung an den Rezeptoren führt.

Unter Umständen ist unterstützend eine medikamentöse Therapie erforderlich.

Möchten Sie mehr über Ihr persönliches Risiko zur Entwicklung eines metabolisches Syndroms wissen, kontaktieren Sie das Praxisteam.