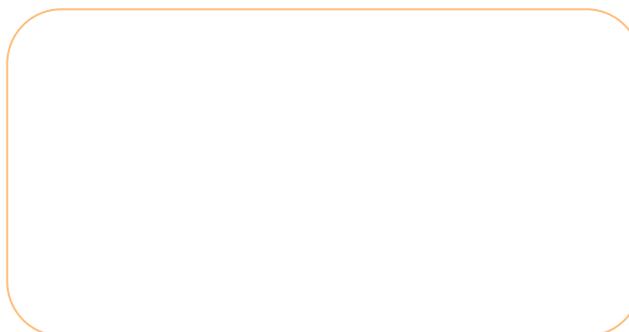


# Metabolisches Syndrom



Diese Information wurde Ihnen überreicht durch:



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 Bluffette

(Cholesterin, Triglyceride, 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.**