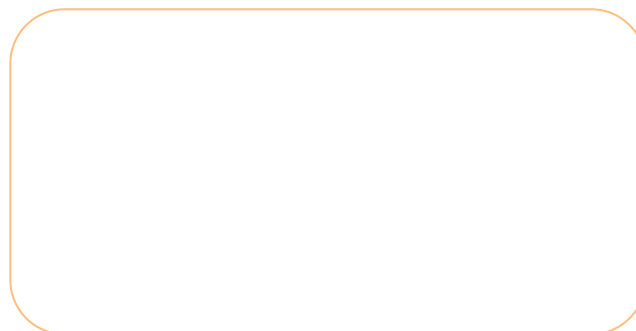


Gewichts- management (inkl. metabol. Syndrom)



Diese Information wurde Ihnen überreicht durch:



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Übergewicht ist ein Risikofaktor für viele Krankheiten. Mit zunehmendem Gewicht steigt das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, Insulinresistenz und letztendlich für das metabolische Syndrom.

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.

Empfohlene Laboruntersuchungen bei Verdacht auf metabolisches Syndrom

♠ Diabetes mellitus und Insulinresistenz

- **Insulin und Blutzuckerbestimmung (nüchtern!) zur Bestimmung des HOMA-Index**

Ein hoher HOMA-Index spricht für das Vorliegen einer Insulinresistenz

Kosten als IGeL-Leistung: 16,90 €

- **HbA1C (Langzeitzucker)**

Kosten als IGeL-Leistung: 11,66 €

♣ Fettstoffwechselstörung

- **Monitoring der Blutfette (Cholesterin, Triglyzeride, HDL, LDL)**

Kosten als IGeL-Leistung: 9,32 €

- **Apolipoproteine A1 und B**

Kosten als IGeL-Leistung: 23,32 €

Kompletter Preis für das Profil: 61,20 €

zzgl. Kosten für Blutentnahme (4,91 €)

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 Gewichtsmanagement und Ihr persönliches Risiko zur Entwicklung eines metabolisches Syndroms wissen, kontaktieren Sie das Praxisteam.