

## Metabolisches Syndrom

Das Metabolische Syndrom ist eine Gruppe kardiovaskulärer Risikofaktoren. Dazu gehören:

- Adipositas (Fettsucht)
- Bluthochdruck
- Insulinresistenz
- Erhöhter Cholesterinspiegel

Die Kombination dieser Faktoren erhöht das Risiko beträchtlich, Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Diabetes Typ 2 zu entwickeln.

## Ursachen des Metabolischen Syndroms

Die Ursachen für das Metabolische Syndrom liegen oft in der Kombination von Schlafmangel, Bewegungsarmut, psychischem oder emotionalem Stress und schlechter Ernährung (zu viel „leere“ Kohlenhydrate wie Weissbrot, Nudeln und andere stärkehaltigen Produkte, zu viel schlechte Fette insbesondere Transfettsäuren und zu viel Zucker).

Erkennen Sie sich wieder? Steht Ihre Bauchspeicheldrüse unter permanentem Dauerstress, weil Sie zu viel, zu fett und zu süß essen? Oder gehören Sie zu den Ausnahmen, die sich ausserdem genügend bewegen und mindestens 7 Stunden pro Nacht schlafen, wenn Sie unter Stress sind?

## Identifikation der Risikofaktoren

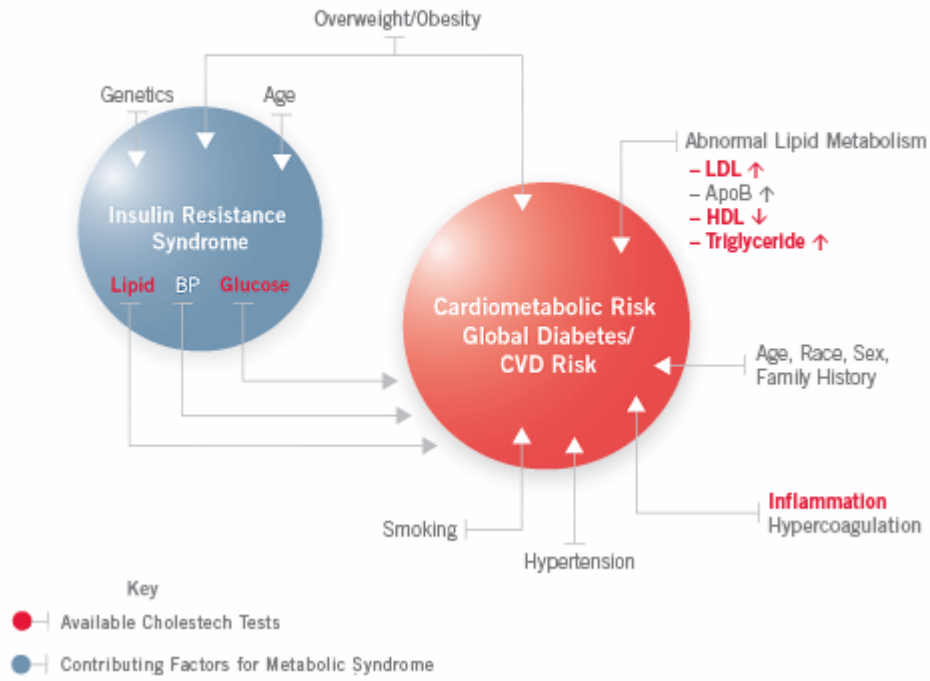
Nach der aktuellen Definition des Metabolischen Syndroms müssen mindestens drei der fünf folgenden Kriterien erfüllt sein.

- Bauchumfang über 80 cm (Frauen) bzw. 94 cm (Männer)
- Triglyceride über 1.7 mmol/L
- HDL-Cholesterin unter 1.3 mmol/L (Frauen) bzw. unter 1.0 mmol/L (Männer)
- Blutdruck 130/85 oder höher
- Nüchternblutzucker über 5.6 mmol/L

Heutzutage geht man davon aus, dass insbesondere das Bauchfett ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten darstellt, da Fetteinlagerungen auch in den Organen stattfinden.

Mit einem kleinen Kapillarbluttest lassen sich die Hauptrisikofaktoren bestimmen. Wenn Sie über 40 sind, unter Stress und Übergewicht leiden, dann macht sogar eine Hormonanalyse Sinn.

## Metabolic Syndrome (Cardiometabolic Risk)



Quelle: Cholestech