

„Wohlstandskrankheit“ Metabolisches Syndrom

Was ist das Metabolische Syndrom?

Das Metabolische Syndrom wird auch „Wohlstands-Syndrom“ oder „Tödliches Quartett“ genannt.

Es bezeichnet das gleichzeitige Auftreten verschiedener Risikofaktoren, welche die Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) hervorrufen.

Die vier wichtigsten Risikofaktoren sind:

- bauchbetontes Übergewicht
- veränderte Blutfettwerte (Triglyzeride zu hoch, HDL-Cholesterin zu niedrig)
- erhöhter Blutdruck
- erhöhter Nüchtern-Blutzucker, gestörte Glukosetoleranz oder Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)

Die Diagnose „Metabolisches Syndrom“ wird gestellt, wenn mindestens drei der genannten Risikofaktoren vorliegen.

Die derzeitigen Grenzwerte für diese Faktoren sind:

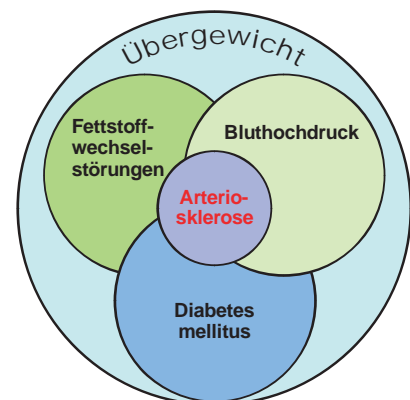
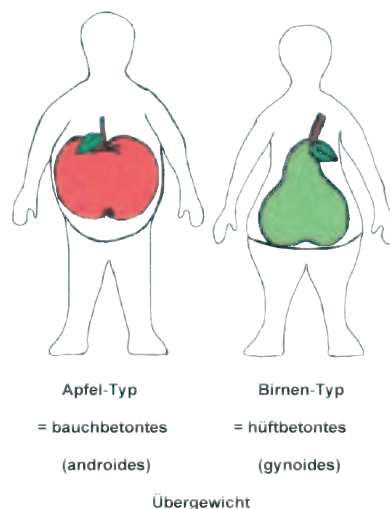
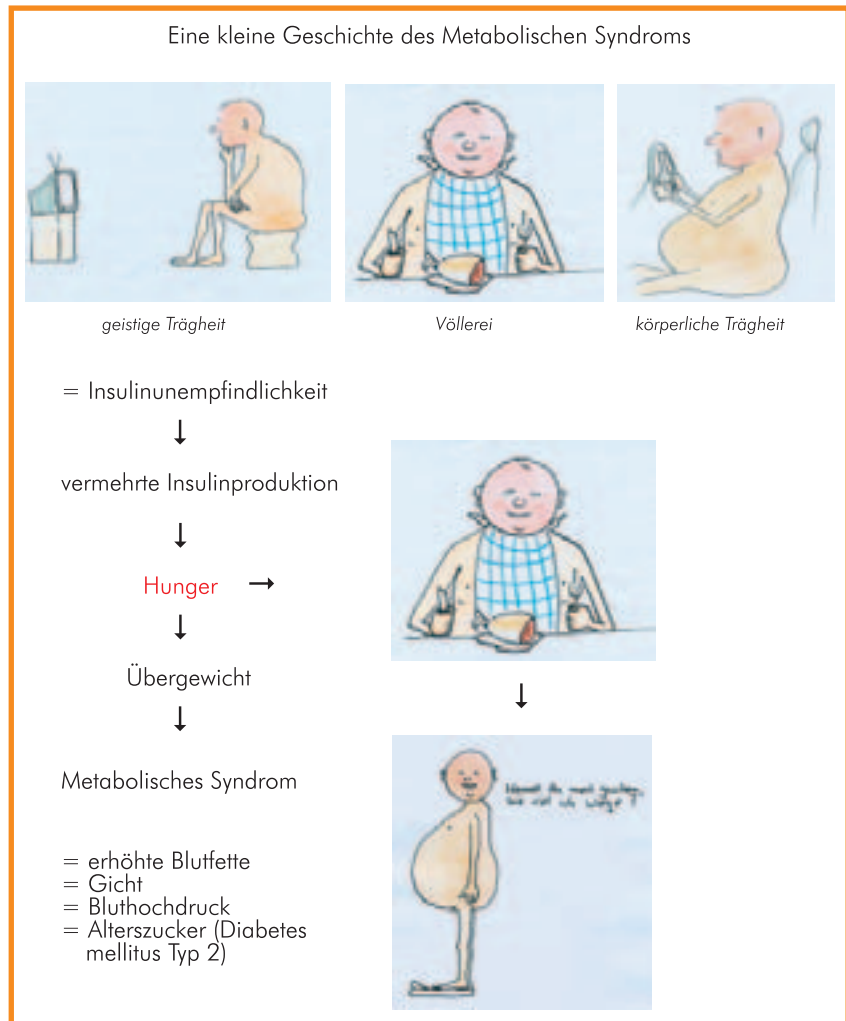
- Taillenumfang größer als 102 Zentimeter bei Männern oder 88 Zentimeter bei Frauen
- Blutfette wie Serum-Triglyzeride nüchtern höchstens 150 mg/dl (1,69 mmol/l) und HDL-Cholesterin mindestens 40 mg/dl bei Männern oder 50 mg/dl bei Frauen (1,03 bzw. 1,29 mmol/l)
- Blutdruck höchstens 130/85 mmHg
- Nüchtern-Blutzucker höchstens 110 mg/dl (6,1 mmol/l)

Warum ist das Metabolische Syndrom so gefährlich?

Jede der genannten Krankheiten des Metabolischen Syndroms ist ein unabhängiger Risikofaktor für Schäden an den Blutgefäßen. Je mehr dieser Risikofaktoren gleichzeitig vorkommen, desto höher ist die Gefahr, dass sich schwere Erkrankungen wie die koronare Herzkrankheit, ein Schlaganfall oder eine arterielle Verschlusskrankheit entwickeln.

Wer ist besonders gefährdet?

Übergewichtige, deren überflüssige Pfunde sich in der Bauchregion angesammelt haben (Fettverteilung vom Apfelpfyp), sind deutlich mehr gefährdet als solche, bei denen die „Pölsterchen“ an Hüfte und Gesäß sitzen (Birnentyp).



Apfel- und Birnen-Typ beim Übergewicht. Die Entwicklung einer Arteriosklerose wird durch das bauchbetonte Übergewicht vom Apfelpfyp besonders gefördert.

Arteriosklerose ist die Folge des „Tödlichen Quartetts“.

Was können Sie tun, um dem Metabolischen Syndrom vorzubeugen?

Abnehmen und Bewegung sind Maßnahmen, mit denen Sie die Erkrankungen des Metabolischen Syndroms in ihren Anfängen selbst in den Griff bekommen können.

Und so geht's:

- Essen Sie kalorienbewusst und abwechslungsreich: reichlich Gemüse, täglich Obst, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte, regelmäßig Seefisch, weniger Fleisch und Wurst als bisher.
- Greifen Sie lieber zu kalorienfreien Getränken als zu Limonaden und Softdrinks.

- Halten Sie auch bei alkoholischen Getränken Maß.
- Gönnen Sie sich möglichst jeden Tag mindestens eine halbe Stunde einer mäßig anstrengenden Ausdauerart. Dies kann beispielsweise Radfahren, Schwimmen, strammes Spaziergehen, Wandern oder Nordic Walking sein.

Autoren:

Dr. med. J. Kubosch,
Kurze Straße 2, Göttingen
Dr. oec. troph. G. Schäfer,
Abt. Gastroenterologie und
Endokrinologie,
Bereich Humanmedizin der
Georg-August-Universität Göttingen

Die Behandlung von Diabetes mit Medikamenten

Eine häufige Folge von Übergewicht ist Diabetes mellitus Typ 2, früher auch Alterszucker genannt. Die Ursachen erhöhter Blutzuckerwerte sind:

- eine verminderte Insulinwirkung
- eine teilweise verminderte Insulinproduktion sowie
- eine vermehrte Zuckerfreisetzung in der Leber

Durch Basismaßnahmen wie die Umstellung der Ernährung, Abnehmen und mehr Bewegung kann der Stoffwechsel oft schon deutlich verbessert werden. Ziel ist es, den HbA1c-Wert (zur Bestimmung des Blutzuckerhaushalts) auf 6,5 und niedriger zu senken. Gelingt dies nicht, sind Medikamente erforderlich.

Die Behandlung mit Medikamenten

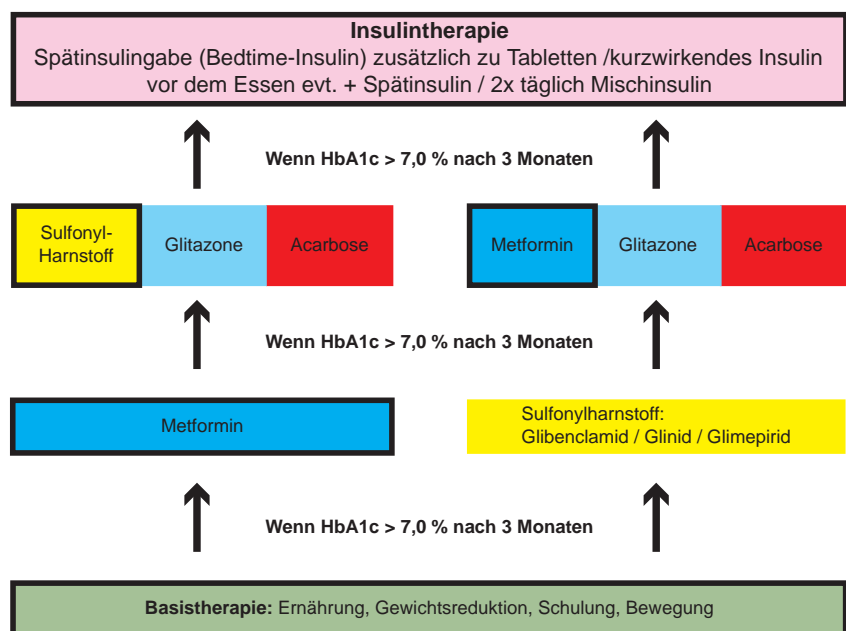
Wenn eine medikamentöse Behandlung erforderlich ist, stehen für jede Behandlungsstufe verschiedene Medikamente zur Verfügung.

Metformin

- Glucophage®, Siofor®, Diabesin®...
- Vorteile: Medikament der ersten Wahl, keine Gewichtszunahme, keine Unterzuckerungen
 - Nachteil: anfänglich Blähungen und Völlegefühl

Sulfonylharnstoffe

- Glibenclamid (Euglucon®, Glib®, Gliben®...)
- Vorteil: kräftige und lang andauernde Wirkung (bis zu 24 Stunden)
 - Nachteil: Risiko von Unterzuckerungen



Stufenschema der medikamentösen Behandlung des Typ 2-Diabetes. Die schwarz umrandeten Felder zeigen die bevorzugten Medikamente der jeweiligen Stufe.

Glinide (NovoNorm®, Starlix®)

- Vorteile: größere Flexibilität wegen kurz dauernder Wirkung (drei bis vier Stunden), geringeres Unterzuckerungsrisiko
- Nachteil: geringere Wirksamkeit

Glitazone (Actos®, Avandia®)

- Vorteil: bekämpft die Ursache des erhöhten Blutzuckers – die Insulin-Unempfindlichkeit
- Nachteil: hohes Nebenwirkungsrisiko

Alpha-Glucosidase-Hemmer

- Acarbose (Glucobay®), Miglitol (Diastabol®)
- Vorteile: keine Unterzuckerungen, keine Gewichtszunahme
 - Nachteile: oft heftige Blähungen, Völlegefühl und Bauchkrämpfe, oft nicht ausreichend wirksam