Metabolisches Syndrom: Bauchfett erhöht Risiko

BERLIN – Wer reichlich Fleisch und Süßes isst, viel Alkohol trinkt und sich wenig bewegt, läuft Gefahr, am Metabolischen Syndrom zu erkranken. Ärzte sprechen auch vom „Tödlichen Quartett", weil es vier hauptsächliche Verursacher gibt: zu viel Bauchfett, Bluthochdruck, erhöhte Blutzucker- sowie Blutfettwerte. Die Folgeerkrankungen: Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Krebs. Bei der Früherkennung helfen Blut- und Urintests.

Bauchfett produziert Hormone, die den Stoffwechsel stören

Sichtbarstes Zeichen für ein mögliches Metabolisches Syndrom ist eine bauchbetonte Fettleibigkeit (abdominelle Adipositas). Bauchfett gilt als besonders gefährlich. So hat ein Forscherteam um Gary Whitlock von der Universität Oxford nachgewiesen, dass jedes Überschreiten des als normal angesehenen Body-Mass-Index (BMI) von 25 das Sterberisiko deutlich erhöht. Der Grund: Bauchfett produziert im Gegensatz zu anderem Körperfett Hormone, die direkt in den Stoffwechsel eingreifen. Im schlimmsten Fall reagiert der Körper mit einer Unempfindlichkeit gegenüber Insulin. Der Blutzuckerspiegel kann nicht mehr sinken, Blutfettgehalt und Blutdruck steigen, der Flüssigkeitshaushalt im Gefäßsystem wird gestört. Die Folgen: Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall oder sogar Krebs. Bis es soweit ist, vergehen häufig Jahre ohne jedes Symptom. Erst wenn sich die Gefäße schon erheblich verengt haben, treten Herzrasen, Venenschwäche in den Beinen, Müdigkeit und Schlappheit oder erste Anzeichen eines Diabetes wie ständiger Durst auf.

Bluttests klären individuelles Risiko

Diagnostiziert wird das Metabolische Syndrom vom Arzt mithilfe von Blut- und Urintests, um etwa Blutzucker- und Blutfettwerte zu ermitteln. Außerdem werden BMI, Taillenumfang und Blutdruck gecheckt. Sind drei der fünf Werte zu hoch, wird auch der Blutplasmaspiegel bestimmt, um eine mögliche Gefäßerkrankung zu erkennen. Gegen das Metabolische Syndrom helfen vor allem eine gesunde Ernährung und viel Bewegung.

Weitere Informationen enthalten die IPF-Faltblätter „Blutzucker- und Cholesterintests" und „Infoquelle Urin". Sie können online kostenlos heruntergeladen oder bestellt werden. Weitere Bestellmöglichkeit: IPF-Versandservice, Postfach 12 44, 63552 Gelnhausen. Dabei unbedingt Titel, Namen und vollständige Adresse angeben.

Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über 15 Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vorsorge-online.de

AUSGABEDATUM
24.08.2020

RÜCKFRAGEN AN
Susanne Gerhards
Redaktionsleiterin
T 030-200 599 48
presse@vorsorge-online.de
www.vorsorge-online.de

twitter.com/vorsorgeonline