

Metabolisches Syndrom – Das tödliche Quartett

Das metabolische Syndrom, das durch das gemeinsame Vorliegen von Übergewicht, Bluthochdruck, abnormen Blutfettwerten und einer verringerten Empfindlichkeit gegenüber dem körpereigenen Insulin gekennzeichnet ist, führt zu einer deutlichen Erhöhung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die wichtigste Massnahme zur Behandlung des metabolischen Syndroms besteht in der Gewichtsreduktion, welche in gewissen Fällen mit einer medikamentösen Behandlung der einzelnen Risikofaktoren ergänzt werden muss.

Beim metabolischen Syndrom handelt es sich um eine komplexe Stoffwechselstörung, welche die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit ihren schwerwiegenden Komplikationen begünstigt. Bei der Entstehung des metabolischen Syndroms spielen vor allem die heutigen Lebensgewohnheiten mit Fehl- und Überernährung sowie Bewegungsmangel eine Rolle, welche bei Personen mit einer vererbten Anfälligkeit nach einigen Jahren zum Auftreten dieser Stoffwechselstörung führen. Die Häufigkeit des metabolischen Syndroms hat in den vergangenen Jahrzehnten stark zugenommen, wobei mittlerweile ungefähr 40 Prozent der westlichen Bevölkerung an dieser Stoffwechselstörung leiden.

Übergewicht als Hauptproblem

Der wichtigste Faktor des metabolischen Syndroms ist das Übergewicht mit einer bauchbetonten Fettverteilung, welches eine Verringerung der Empfindlichkeit der Körperzellen gegenüber dem körpereigenen Insulin bewirkt. Um trotz der verminderten Insulinempfindlichkeit eine ausreichende Zuckeraufnahme zu gewährleisten, verstärkt die Bauchspeicheldrüse zunächst die Bildung von Insulin. Nach einer gewissen Zeit kann die Bauchspeicheldrüse jedoch die gesteigerte Insulinproduktion nicht mehr aufrechterhalten, so dass es zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels und schliesslich zur Zuckerkrankheit kommt. Ein weiteres Merkmal des metabolischen Syndroms ist der Bluthochdruck, dessen Entstehung ebenfalls durch das Übergewicht begünstigt wird. Darüber hinaus liegt beim metabolischen Syndrom eine charakteristische Fettstoffwechselstörung vor, die durch abnorme Cholesterinspiegel und erhöhte Neutralfettwerte gekennzeichnet ist.

Hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die vier Komponenten des metabolischen Syndroms, von denen jede für sich einen unabhängigen Risikofaktor für die Entstehung der als Arteriosklerose bezeichneten Veränderungen der Blutgefässe darstellt, führen zusammen zu einer überproportionalen Erhöhung des Arterioskleroserisikos. Aus diesem Grund entwickelt die überwiegende Mehrheit der Personen, die am metabolischen Syndrom leiden, im Verlauf ihres Lebens eine koronare Herzkrankheit oder Durchblutungsstörungen im Gehirn oder in den Beinen. Als akute Komplikationen dieser Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann es zu einem Herzinfarkt, einem Schlaganfall oder zu einem vollständigen Verschluss einer Beinarterie kommen, wobei diese Ereignisse bleibende Behinderungen zurücklassen oder sogar tödlich verlaufen können.

Frühzeitiges Erkennen wichtig

Angesichts der schwerwiegenden Folgen des metabolischen Syndroms sollten übergewichtige Personen – insbesondere bei einer bauchbetonten Fettansammlung – unbedingt ihren Arzt aufsuchen, um ihre persönliche Risikosituation zu besprechen. Zur Diagnose des metabolischen Syndroms wird das Ausmass des Übergewichtes bestimmt und der Blutdruck gemessen, während mit Hilfe einer Blutuntersuchung die Konstellation der einzelnen Blutfettwerte ermittelt wird. Des Weiteren wird der Blutzuckerspiegel im nüchternen Zustand gemessen, um eine verringerte Insulinempfindlichkeit oder eine Zuckerkrankheit nachzuweisen.

Gewichtsreduktion entscheidend

Die wichtigste Massnahme zur Behandlung des metabolischen Syndroms besteht in der Reduktion des Übergewichtes, was durch die Umstellung auf eine ausgewogene Ernährung mit geringem Fettanteil und ausreichend Ballaststoffen erreicht werden kann. Darüber hinaus sollte aber auch die körperliche Aktivität gesteigert werden, da die regelmässige Bewegung sowohl zur Gewichtsreduktion beiträgt als auch einen günstigen Einfluss auf die Stoffwechselstörung ausübt.

Alle Risikofaktoren behandeln

Falls durch die Umstellung der Lebensgewohnheiten keine ausreichende Kontrolle der Stoffwechselstörung erzielt werden kann, muss eine medikamentöse Behandlung der einzelnen Risikofaktoren vorgenommen werden. So sollte der im Rahmen des metabolischen Syndroms vorkommende Bluthochdruck möglichst frühzeitig behandelt werden, wobei wegen des hohen Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen unbedingt eine Normalisierung der Blutdruckwerte

erreicht werden muss. Zur Behandlung der Fettstoffwechselstörung werden Medikamente verabreicht, welche sowohl die Cholesterinspiegel als auch die Neutralfettwerte normalisieren. Ausserdem werden bei gewissen Patienten Medikamente zur Verstärkung der Insulinwirkung oder zur Erhöhung der Insulinempfindlichkeit eingesetzt, um den Übergang von einer verminderten Insulinempfindlichkeit zu einer Zuckerkrankheit zu verhindern.

Metabolisches Syndrom

Falls bei Ihnen mindestens drei der folgenden Risikofaktoren vorhanden sind, liegt ein metabolisches Syndrom vor

- Bauchumfang von mehr als 88 cm bei Frauen und mehr als 102 cm bei Männern
- Blutdruck über 140 / 90 mmHg
- HDL-Cholesterinspiegel unter 1,29 mmol/l (50 mg/dl) bei Frauen und unter 1,03 mmol/l (40 mg/dl) bei Männern
- Neutralfettwert über 1,69 mmol/l (150 mg/dl)
- Nüchternserumglukosespiegel über 6,1 mmol/l (110 mg/dl)

*Dr. med. Kurt Dettwiler
Facharzt FMH für Innere Medizin*