

## Das metabolische Syndrom

### WAS IST DAS METABOLISCHE SYNDROM?

Der Begriff metabolisches Syndrom beschreibt eine Zusammenführung metabolischer Risikofaktoren, die die Wahrscheinlichkeit einer Herzerkrankung und eines Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) erhöhen. Die genaue Ursache des metabolischen Syndroms ist nicht bekannt, doch Faktoren wie zu viel Körperfett (insbesondere im Bereich der Taille) und zu wenig körperliche Betätigung fördern die Entstehung der Erkrankung.

### Impressum

Herausgeber und Autoren:  
Endonet · Endokrinologische Praxis und Labor  
Prof. Dr. med. Christian Meier  
Frau Dr. med. Claude Kraenzlin  
Prof. Dr. med. Marius Kraenzlin  
Frau Dr. med. Martina Bally  
Frau Dr. med. Claudia Maushart

Aeschenvorstadt 57, CH-4001 Basel  
Telefon 061 264 97 97, Fax 061 267 97 96  
E-Mail [info@endonet.ch](mailto:info@endonet.ch), [www.endonet.ch](http://www.endonet.ch)

Gestaltung: Sabina Stucky, Basel, [sabinastucky.ch](http://sabinastucky.ch)

Wenn Sie drei oder mehrere der folgenden Risikofaktoren haben, wird bei Ihnen das metabolische Syndrom diagnostiziert:

Risikofaktor	Grenzwert
Bauchumfang	Männer $\geq$ 102 cm Frauen $\geq$ 88 cm
HDL-Cholesterin	Männer $<$ 1.0 mmol/L Frauen $<$ 1.3 mmol/L
Triglyceride (Neutralfette)	$\geq$ 1.7 mmol/L
Blutdruck	$\geq$ 135/85 mmHg
Nüchtern-Blutzucker	$\geq$ 5.6 mmol/L

Wenn Sie drei oder mehr dieser Risikofaktoren aufweisen, ist dies ein Zeichen dafür, dass der Körper gegen Insulin, ein wichtiges Hormon, das die Bauchspeicheldrüse produziert, resistent ist. Diese Resistenz gegenüber Insulin bedeutet, dass mehr Insulin als normal benötigt wird, damit der Körper funktioniert und der Blutzuckerspiegel in einem normalen Bereich gehalten werden kann.

## WER GEHÖRT ZUR RISIKOGRUPPE FÜR DAS METABOLISCHE SYNDROM?

Das Syndrom ist vererblich und tritt beispielsweise bei Afroamerikanern und Asiaten gehäuft auf. Für alle Menschen gilt, dass die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung mit dem Alter steigt.

Sie gehören zur Risikogruppe des Syndroms, wenn Sie sich nicht viel körperlich betätigen und:

- an Gewicht zugenommen haben (v.a. an der Taille)
- in Ihrer Krankengeschichte Diabetes vorkommt
- Ihr Blut einen hohen Fettanteil hat (Cholesterin, Triglyceride)
- Sie einen hohen Blutdruck haben.

Die meisten Menschen, die das metabolische Syndrom haben, fühlen sich gesund und haben möglicherweise keine Symptome. Dennoch besteht bei ihnen das Risiko, in der Zukunft lebensbedrohliche Krankheiten wie Diabetes und Herzkrankungen zu entwickeln.

## WIE WIRD DAS METABOLISCHE SYNDROM BEHANDELT?

Körperliche Aktivität und Gewichtsabnahme sind die besten Wege, die Erkrankung in den Griff zu bekommen. Zur Behandlung der Risikofaktoren wie hoher Blutdruck oder hoher Blutzucker können auch Medikamente eingesetzt werden.

Wenn Sie denken, dass Sie Risikofaktoren für das metabolische Syndrom aufweisen, sollten Sie dies mit Ihrem Hausarzt besprechen. Gerne unterstützen wir Sie und Ihren Hausarzt in der Abklärung und Behandlung des metabolischen Syndroms.

## WAS SOLLTEN SIE MIT DIESER INFORMATION TUN?

Denken Sie daran, dass Gewichtsabnahme und körperliche Betätigung die besten Wege sind, die Erkrankung zu verhindern und in den Griff zu bekommen. Wenn sich bestätigt, dass Sie am metabolischen Syndrom leiden, kann Ihnen dies ein Zeichen für die Zukunft Ihrer Gesundheit sein. Diese Feststellung wird Ihnen Zeit geben, Ihren Lebensstil deutlich zu verändern, bevor sich schwere Komplikationen des metabolischen Syndroms (Herzinfarkt, Zuckerkrankheit) ergeben.