

# Metabolisches Syndrom

Das **Metabolische Syndrom** (auch *Syndrom X* oder im Englischen *deadly quartet* genannt) ist keine eigenständige Erkrankung, sondern eine Kombination verschiedener Krankheiten und Symptome. Es wird heute als der wichtigste Risikofaktor für koronare Herzkrankheiten angesehen. Charakterisiert wird es durch verschiedenen physiologische Faktoren:

- Übergewicht/Fettleibigkeit (Adipositas)
- ein gestörter Fett- und Cholesterinhaushalt (erhöhter Triglyceridspiegel und zu wenig HDL-Cholesterin)
- Bluthochdruck (Hypertonie)
- ein krankhaft erhöhter Blutzuckerspiegel durch zu geringe Insulinwirkung

Treten diese physiologischen Parameter gemeinsam auf, ist das Risiko für ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht! In Deutschland und anderen Industrienationen zählen Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße zu den häufigsten Todesursachen.

## Wie entsteht das Metabolische Syndrom und wen betrifft es?

Das metabolische Syndrom ist die Folge eines Lebensstils, der durch permanente Fehl- und Überernährung sowie Bewegungsmangel geprägt ist. Es betrifft einen hohen Anteil der in Deutschland und anderen Industriestaaten lebenden Bevölkerung.

Als Ursache für das metabolische Syndrom steht die **Insulinresistenz**: Ein vermindertes Ansprechen der Körperzellen auf das Hormon Insulin, welches Zucker aus den Blutbahnen in die Körperzellen befördert. Besonders die Muskulatur reagiert weniger empfindlich gegenüber Insulin. Eine verminderte Verbrennungsleistung des Muskelgewebes führt dann, zusammen mit dem Überangebot aus freien Fettsäuren aus den Fettdepots, zu einer ständig vermehrten Neusynthese von speicherbarem Fett (Diacylglycerol). Diese Verbindung steht in Verdacht, eine Schlüsselfunktion beim Ausbilden der muskulären Insulinresistenz einzunehmen. Die Insulinresistenz entwickelt sich schleichend über Jahre und ist nicht spürbar für den Betroffenen. Selbst im Stadium eines Prädiabetes (Diabetes-Vorstadium) fallen Betroffene oft nicht auf.

## Was kann dagegen getan werden?

Der Schlüssel zum Entgegenwirken des Metabolischen Syndroms ist ein individuelles Umstellen des **Ernährungsverhaltens** sowie ein aktiver Lebensstil mit **körperlicher Bewegung!**