

Metabolisches Syndrom – das tödliche Quartett

Das gleichzeitige Auftreten von Übergewicht, erhöhten Blutfettwerten, Bluthochdruck und einem Typ-2-Diabetes bezeichnet man als Metabolisches Syndrom. Es kann Herzinfarkt und Schlaganfall zur Folge haben und damit das Leben des Patienten drastisch verkürzen.

Ursache und Beginn dieses Teufelskreises ist meist ein ungesunder Lebenswandel mit falscher Ernährung und Bewegungsmangel. Eine übermäßige Kalorienzufuhr verbunden mit unausgewogener Ernährung (viel Fleisch und tierische Fette, Fast-food, zuckerhaltige Softdrinks und kaum frisches Obst und Gemüse) führt nicht nur zu Übergewicht, sondern auch zu erhöhten Blutfettwerten und langfristig zu einem erhöhten Zuckerspiegel. Stress kann die Entstehung eines Metabolischen Syndroms noch beschleunigen, weil Stresshormone die Insulinresistenz der Körperzellen fördern. Übergewicht ist ganz besonders dann gefährlich, wenn sich die Fettdepots im Bauchraum und in inneren Organen anlagern. Denn das innere Bauchfett ist stoffwechselaktiv und beeinflusst Fett- und Zuckerstoffwechsel negativ.

Fettstoffwechselstörungen können sich durch einen erhöhten Gesamtcholesterinspiegel, erniedrigte HDL-Spiegel und erhöhte Triglyceridwerte bemerkbar machen. Von erhöhtem Blutdruck spricht man bei Werten, die dauerhaft oberhalb von 135/85mmHg liegen.

Kommen all diese Störungen zusammen, so beeinflussen und verstärken sie sich gegenseitig. Die Bauchspeicheldrüse schüttet Insulin aus. Dieses sorgt dafür, dass Kohlenhydrate nach ihrer Aufspaltung in Glucose von Muskel- und Fettzellen aufgenommen werden und zur Energiegewinnung bzw. Energiespeicherung zur Verfügung stehen. Beim gesunden Menschen wird der Blutzuckerspiegel im Bereich zwischen 80 und 120mg/dl konstant gehalten.

Werden aber über Jahre hinweg zu viel Fett und Kohlenhydrate zugeführt, verlieren die Muskel- und Fettzellen ihre Empfindlichkeit für Insulin. Es muss also immer mehr davon produziert werden, um den Zuckerspiegel konstant zu halten. Es sind in dieser Phase zwar erhöhte Insulinspiegel nachweisbar, der Blutzucker ist aber noch im Normbereich, so dass die Störung meist nicht erkannt wird.



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Erst wenn die insulinproduzierenden B-Zellen der Bauchspeicheldrüse erschöpft sind und kaum mehr Insulin produzieren, manifestiert sich der Typ-2-Diabetes. Symptome können Schwäche, Müdigkeit und Hungergefühl sein.

Da zu viel Insulin die Natrium- und Wasserausscheidung über die Nieren hemmt, führt ein erhöhter Insulinspiegel zu einem Blutdruckanstieg. Insulin erhöht auch die Sympathikusaktivität, was ebenfalls zur Blutdrucksteigerung führt. Zudem regt Insulin als Wachstumsfaktor die Zellteilung in der mittleren Wandschicht von Blutgefäßen an, wodurch sich diese in ihrem Querschnitt verengen.

Am einfachsten lässt dich einem Metabolischen Syndrom durch ausreichende Bewegung und eine gesunde Ernährung vorbeugen.

Wenn ein Typ-2-Diabetes mit Metabolischem Syndrom vorliegt, muss der Patient seine Ernährung umstellen und das Gewicht reduzieren. Gleichzeitig ist ein Ausdauersport ideal, der das Herzkreislaufsystem fordert. Sport erhöht die Sensibilität der Zellen für Insulin und verbessert die Zuckerverwertung. Einige Patienten schaffen durch konsequente Lebensstiländerung ihre Zuckerverwerte wieder dauerhaft in den Normbereich zu bringen. Die meisten müssen die erhöhten Blutzucker-, Blutdruck- und Blutfettwerte aber dauerhaft mit Tabletten oder sogar Insulin behandeln um Spätfolgen zu verhindern.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann