

Syndrom X



...auch als „Metabolisches Syndrom“, „Tödliches Quartett“ oder „Wohlstandssyndrom“ genannt, ist die Beschreibung eines medizinischen Phänomens, das seit einigen Jahrzehnten immer mehr zu beobachten ist. Es handelt sich hierbei um Einzelkrankheiten, die häufig in Kombination auftreten:

- *erhöhter Bluthochdruck,*
- *erhöhte Blutfette*
- *erhöhter Blutzucker*
- *erhöhte Insulinkonzentrationen.*

Dieses Tödliche Quartett ist sehr gefährlich, da bei Vorliegen der Krankheiten ein größeres Risiko für Diabetes Typ II besteht. Somit kommt es zur Schädigung der Blutgefäße und damit zu einem vorzeitigen Tod durch Schlaganfall und Herzinfarkt.

Schätzungen zufolge leiden bereits ein Drittel der Erwachsenen in jenen Regionen der Erde, die mit Nahrung üversorgt sind, bereits am Syndrom X.



Als **eigentliche Ursache** des Syndrom X wurde eine so genannte **Insulinresistenz** bzw. chronisch erhöhte Insulinwerte festgestellt. Die anderen Störungen und Risikofaktoren für Herz und Kreislauf leiten sich erst davon ab.

Insulinresistenz ist die eingeschränkte Fähigkeit der Körperzellen, Zucker aus dem Blut aufzunehmen. Somit muss die Bauchspeicheldrüse vermehrt Insulin ausschütten. Diese hat aber nur eine beschränkte Kapazität...und wenn diese aufgebraucht wurde und die Insulinproduktion ganz versiegt, entsteht Diabetes Typ II mit seinen Risiken für Gefäßerkrankungen.

Zu 30% ist die Insulinresistenz *genetisch bedingt*, den *restlichen Teil* macht *unser Lebensstil* („Wohlstandssyndrom“) aus:

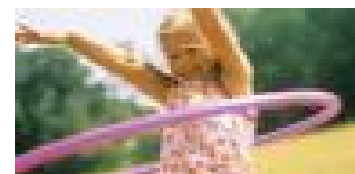
- Falsche Ernährung (viele Kohlenhydrate, viel Zucker, viel Salz, die falschen Fette etc.)
- zu wenig Bewegung
- Stress
- wenig Schlaf
- Rauchen, Alkohol



Folgende **Risikofaktoren** sind ein Hinweis auf eine mögliche Insulinresistenz:

- Übergewicht, der BMI (Kilogramm Körpergewicht geteilt durch (Körperlänge in Metern)²) sollte nicht über 25 sein
- Die Triglyceridwerte sollten nicht höher als 150 mg/dl Blut sein
- Niedriger HDL-Cholesterinspiegel (Männer: ≤ 40 mg/dl, Frauen: ≤ 50 mg/dl)
- Hoher Blutdruck ($\geq 140/\geq 90$ mm Hg)
- Ständig hohe Blutzuckerwerte (≥ 110 mg/dl)

Durch eine gute Ernährung (weniger Kohlenhydrate, vor allem weniger Süßigkeiten, sparsames Salzen, viel Gemüse, die guten Fette), ausreichend Bewegung (gezielt wie auch im Alltag), weniger Stress und ausreichend Schlaf kann man der Insulinresistenz vorbeugen.



Fazit: Vorbeugen ist besser als heilen