

# Das metabolische Syndrom

## Fünf vor Zwölf für die Gesundheit

Wenn mehrere Risikofaktoren wie zum Beispiel erhöhte Blutfettwerte, Blutzuckerwerte und Übergewicht zusammentreffen, sprechen die Ärzte vom metabolischen Syndrom. Es erhöht die Wahrscheinlichkeit, an tödlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben. Eine Umstellung der Ernährung und Bewegung reichen schon aus, um das zu verhüten.

Ein Merkmal unserer Wohlstandsgesellschaft ist das Zuviel und Zuwenig. Wir nehmen zu viele Kalorien zu uns, essen zu viel Fett, Süßes, Salz, trinken zu viel Alkohol und rauchen zu viel. Dafür bewegen wir uns viel zu wenig, sitzen vor dem Fernseher, dem Computer oder im Auto. Irgendwann kommt dann die Quittung für den Lebensstil: Diabetes, Arteriosklerose, Herzinfarkt.

### Mehrere Risikofaktoren sind vorhanden

Bevor es soweit ist, erkranken viele schon, meist ohne es zu wissen, am metabolischen Syndrom. Damit bezeichnen Ärzte keine eigenständige Krankheit, sondern das Zusammentreffen mehrerer Risikofaktoren wie zum Beispiel Übergewicht, erhöhte Fettwerte und schlechte Blutzuckerwerte. Meist wird das metabolische Syndrom nur zufällig entdeckt bei einer ärztlichen Routineuntersuchung oder wenn andere Krankheiten diagnostiziert werden.

### Woran erkennt man das metabolische Syndrom?

Wie kann man nun erkennen, ob man am metabolischen Syndrom leidet, wenn man keine

Symptome spürt? Ein wichtiges Indiz ist der Bauchumfang an der Taille. Ein Taillenumfang über 80 cm bei Frauen, über 94 cm bei Männern ist ein Risikofaktor, Werte über 88 bzw. 102 cm sind alarmie-



Foto: Ljupco Smokovski/fotolia

**Zuviel Bauchfett ist eines der Zeichen für das gesundheitsgefährdende metabolische Syndrom.**

rend. Das innere oder viszerale (Bauch-)fett umgibt nämlich auch die Organe in der Bauchhöhle und ist besonders gefährlich. Es sondert Hormone ab, fördert Entzündungen und setzt die Insulinresistenz und Blutgerinnung herab. Ein oraler Glukosetoleranztest ist ein

verlässlicher Indikator für eine Insulinresistenz, die Vorstufe zur Diabetes. Blutdruckmessung, Blutfettwerte, Harn- und Leberwerte geben ebenfalls Aufschluss über ein bestehendes metabolisches Syndrom.

### Ein Viertel der Bevölkerung ist betroffen

Circa ein Viertel der Bevölkerung erkrankt am metabolischen Syndrom, besonders über 60-Jährige, aber auch immer mehr Jüngere. Gibt es in der Familie schon Diabeteskranke, steigt die Wahrscheinlich-

keit erheblich. Das metabolische Syndrom vergrößert auch beträchtlich das Risiko, an Arteriosklerose oder Diabetes zu erkranken. Die Sterblichkeitsrate ist erhöht. Aber das metabolische Syndrom muss nicht zwangsläufig mit einem Herzinfarkt oder Schlaganfall enden. Es ist vielmehr die letzte Warnung des Körpers, etwas am Lebensstil zu ändern, bevor das „dicke Ende“ kommt.

### Auch ohne Medikamente lässt sich viel verbessern

Was kann man tun, wenn das metabolische Syndrom festgestellt wurde? Durch Eigeninitiative lässt sich schon viel zum Guten verändern. Medikamente müssen nur eingesetzt werden, wenn sich einer der Risikofaktoren schon ausgebildet hat. Um Abnehmen und Bewegen kommt man nicht herum. Das kostet kein Geld, aber viel Disziplin. Kalorienbewusst, ballaststoffreich, fett- und cholesterinarm sollte der Speiseplan aussehen.

Dazu täglich eine halbe Stunde Bewegung – Spazierengehen reicht schon, Ausdauersport ist noch besser – und die Werte verbessern sich ganz ohne Medikamente. Damit können

## Kriterien

Die Diagnose Metabolisches Syndrom wird gestellt, wenn **mindestens drei** der folgenden Kriterien erfüllt sind:

- Abdominelle Fettverteilung: ein Bauchumfang von über 102 cm bei Männern, von über 88 cm bei Frauen.
- Erhöhte Triglyzeridwerte (Neutralfette) von über 150 mg/dL.
- Verminderte HDL-Cholesterinwerte von unter 40 mg/dL bei Männern, unter 50 mg/dL bei Frauen.
- Erhöhter Blutdruck von 130/85 mm Hg oder mehr.
- Erhöhter Nüchternblutzucker von über 110 mg/dL (oder Vorliegen von Diabetes Typ 2).

das Ausbrechen einer Diabetes und anderer Herz-Kreislauf-Erkrankungen hinausgezögert oder sogar verhindert werden. Positiv gesehen ist die Diagnose Metabolisches Syndrom nicht nur eine Warnung, sondern auch eine Chance zur Veränderung.

In Südamerika süßt man schon seit Jahrhunderten mit Stevia

## Null Kalorien und zahnfreundlich

**Stevia heißt der neu zugelassene Süßstoff, der ursprünglich aus Südamerika stammt. Er hat keine Kalorien, schädigt die Zähne nicht und ist auch für Diabetiker geeignet. Die Extrakte, die aus der Staude gewonnen werden sind um ein Hundertfaches süßer als Zucker. Beim Kauf sollte man auf verschiedene Kriterien achten.**

Ist Ihnen schon aufgefallen, dass im Kaufhaus die Ecke mit den Diabetikerlebensmitteln fehlt? Der Bundesrat hat sie Ende 2011 verboten, da neue Forschungsstudien ergeben haben, dass sie nicht gesünder waren als herkömmliche, mit Zucker gesüßte Produkte. Teilweise enthielten die „Diät-lebensmittel“ sogar mehr Kalorien, weil der Zucker durch andere, noch kalorienhaltigere Stoffe ersetzt wurde.

### In der EU neu zugelassen

Bleibt Diabetikern und Fighbewussten jetzt nur noch der künstliche Süßstoff? Nein – es gibt natürliche Alternativen. Seit Dezember 2010 ist zum Beispiel Stevia erhältlich, erkennbar am kleinen grünen Blatt auf der Verpackung und der Bezeichnung E 960. Der

„neue“ Süßstoff wird aus einer Staude gewonnen, die in Südamerika wächst und dort seit Jahrhunderten von den Indios als Heilmittel und zum Süßen verwendet wird. In den USA und Asien wird Stevia schon längst als Süßstoff in Lebensmitteln verwandt. Nach jahrelangen Tests, die keine gesundheitlichen Schäden nachweisen konnten, dürfen jetzt auch in Deutschland Nahrungsmittel mit Stevia gesüßt werden.

### Keine Kalorien, kein Karies

Stevia enthält keine Kalorien und erhöht den Blutzuckerspiegel nicht. Weitere Pluspunkte: Es lagert keine Plaque auf den Zähnen ab, beugt also Karies vor und wird deshalb auch in Zahnpasten und Mundwässern verwendet

Das Blatt der Steviastaude besitzt die 30-fache Süßkraft von Zucker. Sie entsteht durch die Steviolglykoside, von denen die vier wichtigsten Steviosid, Rebaudiosid A, Rebaudiosid C und Dulcosid A heißen. Durch Extraktion und Reinigung entsteht ein Süßstoff, der 300mal oder mehr süßer als Zucker ist.

### Geschmackssache

Manche Konsumenten bemängeln einen lakritzartigen oder metallisch-bitteren Geschmack. Das passiert bei Überdosierung und hängt auch von der Zusammensetzung und Reinheit des Stevia-Produktes ab: je mehr Rebaudiosid A enthalten ist (mindestens 25 Prozent), desto angenehmer wird der Geschmack empfunden. Gutes Stevia hat eine Reinheit von 95 Prozent Glykosiden oder

höher und ist nicht mit Füll- und Bindestoffen gestreckt. Volumen und Konsistenz unterscheiden sich von Zucker, besonders das

Backen erfordert etwas Übung. Im Internet gibt es dazu gute Tipps und Rezepte.

### Gentechnische Zukunft?

Es darf allerdings nicht verschwiegen werden, dass die hohe Nachfrage nach natürlichen Süßstoffen auch deren industrielle Produktion zur Folge hat. So werden in Asien Stevia-



Foto: monamakela.com/fotolia

**Stevia gibt es als Pulver, flüssig und in Tablettenform.**

stauden mit besonders hohem Rebaudiosid A-Gehalt gezüchtet und auch gentechnisch veränderte Enzyme eingesetzt, um die Bitterkeit zu verringern.