



Metabolisches Syndrom

Eine Kombination aus Übergewicht, hohen Blutfetten, Bluthochdruck und erhöhten Blutzuckerwerten wird als „Metabolisches Syndrom“ bzw. als „Syndrom X“ bezeichnet.

Das Metabolische Syndrom erhöht das Risiko, kardiovaskuläre Erkrankungen und Typ-2-Diabetes zu entwickeln.

Von einem Metabolischen Syndrom spricht man wenn drei oder mehr der nachfolgend genannten Kriterien vorliegen: (nach NCEP/ATP III)

Kriterien:	Mann	Frau
Taillenumfang:	≥ 102 cm	≥ 88 cm
Blutdruck:	≥ 130 / 85 mm Hg	≥ 130 / 85 mm Hg
Triglyceride:	≥ 150 mg / dl	≥ 150 mg / dl
HDL:	< 40 mg / dl	< 50 mg / dl
Nüchtern-Blutzucker: (Plasmaglucoese)	≥ 100 mg / dl	≥ 100 mg / dl

Die Haupt-Ursachen des Metabolischen Syndroms sind:

- Übergewicht/Adipositas
- Falsche Ernährung
- Bewegungsmangel

Therapie des Metabolischen Syndroms:

In der Behandlung des Metabolischen Syndroms kommt der Ernährung eine Schlüsselrolle zu. Am stärksten wirkt sich eine Senkung des erhöhten Körpergewichtes aus. Durch eine Ernährungsumstellung werden alle vorliegenden Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Blutzuckererhöhung oder Fettstoffwechselstörung günstig beeinflusst.

Gemeinsam mit weiteren Lebensstilveränderungen wie Nichtrauchen, mehr Bewegung und Stressabbau, kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich reduziert werden.

Ernährungsempfehlungen:

1. Gewichtsreduktion bei Übergewicht / Adipositas

Eine mäßige Gewichtsabnahme von 5-10% zeigt bereits deutliche günstige Effekte auf die Risikofaktoren Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen sowie hohe Blutzuckerwerte.

Ein angestrebter Gewichtsverlust von 5-10 kg ist realistisch und sollte langfristig aufrechterhalten werden.

Zur Bestimmung von Übergewicht/Adipositas wird standardmäßig der Body-Mass-Index (BMI) verwendet. Er errechnet sich folgendermaßen:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße in m}^2}$$

Erwachsene bis 65 Jahre:

Normalgewicht: 18,5-24,9 kg/ m²
 Übergewicht: 25-29,9 kg/ m²
 Adipositas: >30 kg/ m²

Neben dem BMI sollte auch der Taillenumfang gemessen werden. Er gibt indirekt an, wie groß die gefährlichen Fettdepots in der Bauchhöhle sind und zeigt damit das Gesundheitsrisiko an.

	erhöhtes Risiko	stark erhöhtes Risiko
Frauen	>80cm	>88cm
Männer	>94cm	>102cm

Bauchfett lässt sich leichter durch Ernährungsumstellung und mehr Bewegung verringern als Fett an anderen Körperstellen. Bei einer Gewichtssenkung um 5-10 kg schmilzt vor allem das Bauchfett. Der Risikofaktor für Herzinfarkt und Stoffwechselstörungen (z.B. Diabetes) sinkt deutlich.

2. Sparen Sie an Fett

Wir essen in Deutschland im Durchschnitt ca. 70-92g Fett pro Tag. Die **empfehlenswerte** Menge liegt jedoch nur bei **60-70 g** pro Tag.

Um Gewicht zu senken, sollten Sie nicht mehr als 50-60 g Fett/Tag essen.

Wo ist Fett enthalten?

- **sichtbare Fette:** Butter, Margarine, Öl, Speck, Schmalz, Sahne etc.
- **versteckte Fette:** Wurst, Käse, Fleisch, Fisch, Ei, Milch und Milchprodukte, Nüsse, Kuchen, Gebäck, Schokolade, Chips etc.

Fett macht fett - verstecktes Fett ist in vielen tierischen Lebensmitteln enthalten. Ersetzen Sie deshalb fettreiche Lebensmittel und Speisen durch fettärmere Sorten:

sehr fettreiche Lebensmittel (mehr als 20 g Fett pro 100 g):	Fett	Kcal
Nüsse	50-70	560-670
Camembert, 60 % F.i.Tr.	34	378
Salami	33	371
Streichwurst (Leber- u. Teewurst)	33	358
Gans	31	342
Brühwurst	27	297
Frischkäse Doppelrahmstufe	23	251
Avocado	23	221

fettreiche Lebensmittel (10-20 g Fett pro 100 g):	Fett (g)	Kcal /100g
Lachs, geräuchert	19	289
Brathering	15	204
Camembert, 30 % F.i.Tr.	14	216
Oliven	14	135
Brathähnchen (Keule)	11	174
Bierschinken	11	169
Sahnejoghurt	10	120

Fettarme Lebensmittel (weniger als 10 g Fett pro 100 g):	Fett (g)	Kcal /100g
Frischkäse, fettreduziert 15% F. i. Tr.	7	100
Schinken ohne Fettrand	3	100
Geflügelwurst	3	100
Fleisch ohne Fett, i. D.	2	106
Joghurt 1,5 % F	1,5	47
Fischfilet (Seelachs)	0,9	81
Magerquark	0,3	72

3. Bevorzugung Sie pflanzliche Fette

Eine Modifikation (günstigere Zusammensetzung) der Fette bzw. deren Fettsäuren ist ebenso wichtig, wie die Verringerung der Gesamtfettzufuhr.

Tierische Fette enthalten viel *gesättigte* Fettsäuren und gleichzeitig Cholesterin, wodurch die Blutfette erhöht werden und die Entstehung einer Arteriosklerose begünstigt wird.

Pflanzliche Fette enthalten lebensnotwendige *ungesättigte* Fettsäuren, sind frei von Cholesterin und helfen die Blutfette zu senken.

Tauschen Sie deshalb tierische Fette gegen pflanzliche Fette aus. Aufgrund des hohen Energiegehaltes von Fetten sollten Sie auch mit pflanzlichen Fetten sehr sparsam umgehen.

Tierische Fette: enthalten vor allem *gesättigte* Fettsäuren. Sie lassen den Cholesterinspiegel ansteigen.

Gesättigte Fettsäuren: sind enthalten in Butter, Plattenfett (Kokosfett), Schmalz, Wurst, Käse, Ei, Fleisch, Pommes frites, Blätterteiggebäck...

Pflanzliche Fette: enthalten vor allem *ungesättigte* Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel senken helfen.

Ungesättigte Fettsäuren sind enthalten in Pflanzenölen, Diätmargarine, Nüsse, Avocado, Oliven, Fettfische: Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch
Empfehlenswerte Öle sind: Raps,- Oliven,- Soja,-Walnuss- und Leinöl.

4. Essen Sie reichlich pflanzliche Lebensmittel

Ein hoher Verzehr von Vollkorngetreideprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst helfen, den Blutdruck und Cholesterinspiegel zu senken und beeinflussen somit positiv die Risikofaktoren Bluthochdruck und hohe Blutfette. Pflanzliche Lebensmittel enthalten reichlich Ballaststoffe, die satt machen und nur wenig Kalorien liefern. Sie sind der optimale Partner zum Abnehmen. Essen Sie täglich 3 Portionen Gemüse, Salat oder Rohkost (ca. 450g) und 2 Portionen Obst (ca. 300g).

5. Normalisieren Sie Ihren Blutdruck

Auch hier steht die Gewichtsabnahme im Vordergrund. Durch eine fettarme Ernährung mit täglich mehreren Portionen Obst und Gemüse sowie mageren Milchprodukten lässt sich der Blutdruck günstig beeinflussen.

Empfehlenswert ist auch der regelmäßige Verzehr von Seefisch, wie Lachs, Hering, Makrele und Thunfisch wegen des hohen Anteils an Omega-3 Fettsäuren (=ungesättigte Fettsäuren mit günstigem Einfluss auf die Blutfette und das Gefäßsystem).

Zurückhaltung im Kochsalzverzehr hat bei vielen Bluthochdruck-Betroffenen einen zusätzlichen Nutzen.

Auf alkoholische Getränke sollten Sie wegen des hohen Energiegehaltes und der blutdrucksteigernden Wirkung weitgehend verzichten.

6. Bewegung tut gut

Durch körperliche Aktivitäten wie Radfahren, Walking, Wandern, Schwimmen, Gymnastik etc. verbrauchen Sie zusätzlich Kalorien und erleichtern so die Gewichtsabnahme bzw. halten Ihr neues Gewicht besser.

Bewegung im Freien macht auch Spaß und bringt Abwechslung in den Alltag. Kontrollieren Sie sich mit einem Schrittzähler. Mindestens 6000, besser 10 000, Schritte dürfen es pro Tag sein!

7. Nikotinverzicht

Zusammenfassung:

Eine fettmoderate, pflanzlich betonte Kost mit reichlich Gemüse, Obst und Vollkornprodukten, täglichem Verzehr von fettarmen Milcherzeugnissen, einem mäßigen Genuss von Fleisch, Fisch und Eiern sowie sparsamen Gebrauch von Fetten und Süßigkeiten hilft das Gewicht zu senken. Durch körperliche Bewegung, mindestens 30 Minuten pro Tag, und Nikotinverzicht können bestehende Risikofaktoren günstig beeinflusst werden.

Stand: März 2016

Quelle: „Das metabolische Syndrom“
H. Mönig,
Aktuelle Ernährungsmedizin 2014