

Zeitbombe «metabolisches Syndrom»

Genetisch sind wir an das Leben in der Steinzeit angepasst. Der moderne Lifestyle – viel und ungesund essen, wenig Bewegung, Stress – bekommt unserem Stoffwechsel schlecht. «Die Wohlstandserkrankungen laufen ungebremst nach oben», so Prof. Dr. med. Armin E. Heufelder am Ärzte-Kongress in Brunnen, bei dem das metabolische Syndrom im Zentrum stand. *Jürg Lendenmann*



Prof. Dr. med. Berthold Hoher, Universität Potsdam, sagt: «Seit 50 Jahren: Essen garantiert, Bewegung vielleicht.»



«Dicke Personen bewegen sich pro Tag 153 Minuten weniger als schlanke», so der Münchner Endokrinologe Prof. Dr. med. Armin E. Heufelder.

«Tödliches Quartett» wird das metabolische Syndrom auch genannt. Denn seine vier Faktoren – abdominelle Adipositas (Apfeltyp), Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Insulinresistenz – wirken sich in Kombination besonders negativ auf die Lebenserwartung aus. Am Ärzte-Kongress vom 15. Juni in Brunnen gingen Spezialisten auf verschiedene Aspekte der Stoffwechselstörung ein, die als Vorstufe des Typ-2-Diabetes angesehen wird. Wir haben zwei Referate zusammengefasst.

Schlemmen, Faulenzen und zu viel Salz

Eine Hauptursache des gestörten Metabolismus – Bewegungsmangel und Überernährung – brachte Prof. Dr. med. Berthold Hoher, Universität Potsdam, anschaulich auf den Punkt: «Seit 50 Millionen Jahren: Bewegung garantiert, Essen vielleicht. Seit 50 Jahren: Essen garantiert, Bewegung vielleicht.» Eine weitere zentrale Ursache des metabolischen Syndroms sei, dass wir uns im Lauf der Entwicklung genetisch an eine niedrige Salzaufnahme (0,5 g/Tag) angepasst haben. «Doch heute nehmen wir täglich 5 bis 10 Gramm oder gar mehr Salz auf», sagt Hoher. Den Salzkonsum zu vermindern, sei eine sehr effektive Methode, der Stoffwechselstörung gegenzusteuern.

Fetale Programmierung

«Nährstoffe spielen eine entscheidende Rolle in der Pathogenese des Diabetes», sagt Hoher. «Besonders stark von der Ernährung wird der Fetus geprägt.» In dieser kritischen Phase der frühen Entwicklung können durch Ernährungs- und andere Umwelteinflüsse Strukturen dauerhaft verändert werden (fetale Programmierung), was das Entstehen von Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes begünstigen könne. Ein tiefes Geburtsgewicht sei mit einem erhöhten Risiko verknüpft, später eine Insulinresistenz zu entwickeln. Eine Eiweissunterernährung während der Schwangerschaft führe zu einer erhöhten Mortalität der Kinder. Eine Ernährung mit hohem Eiweissgehalt während der Schwangerschaft und der Stillzeit wiederum habe Auswirkungen auf die Nachkommen: «Während bei männlichen Nachkommen das Risiko für Bluthochdruck steigt, entwickeln weibliche Nachkommen eine erhöhte Neigung zur Fettsucht.» Doch wie kann man in diese Prozesse eingreifen und der fetalen Programmierung entgegensteuern? Hoher: «Ich würde jungen Frauen raten, sich ausgewogen zu ernähren, nicht zu rauchen, sich ausreichend zu bewegen, zwei- bis dreimal mehr Folsäure in der Prophylaxe zu nehmen und auch auf eine genügende Vitamin-B₁₂-Zufuhr zu achten.»

Das metabolische Syndrom grassiert

1948 gab es in Deutschland nahezu keine Patienten mit metabolischem Syndrom oder Typ-2-Diabetes. Rund 60 Jahre später wird der Anteil von Personen mit metabolischem Syndrom auf 30 bis 50 Prozent geschätzt, und es finden sich in der Bevölkerung bis acht Prozent diagnostizierte Typ-2-Diabetes-Diabetiker, wobei die Zahl der unerkannten Diabetiker gleich hoch sein dürfte. «Die Wohlstandserkrankungen laufen ungebremst nach oben», zieht der Münchner Endokrinologe Prof. Dr. med. Armin E. Heufelder Fazit. Am effektivsten, um den Risikofaktor Übergewicht zu reduzieren, sei es, die Bewegungsintensität im Alltag zu erhöhen. Eine Studie der Mayo-Klinik habe gezeigt: Dicke Personen bewegen sich pro Tag 153 Minuten weniger als schlanke. «Würden sie sich gleich viel wie die Schlanke bewegen, könnten sie aufgrund der Mehrverbrennung im Jahr 17 Kilogramm Fett abbauen.»

Prävention des metabolischen Syndroms

Zu beachten gilt es, dass auch das Erbgut zur Entwicklung des metabolischen Syndroms beitragen kann.

- Metabolisch ungestörte Schwangerschaft und Stillzeit
- Gesunde, artgerechte Ernährung ohne chronischen Kalorienüberschuss
- Lebenslang aktiver Lifestyle mit kontinuierlicher körperlicher Aktivität für eine gut ausgebildete und trainierte Muskulatur
- Maximale persönliche Distanz zu den krank machenden Mechanismen der hoch technisierten Überfluggesellschaft
- Aktives Leben ohne chronischen Frust und Langeweile
- Ausreichender Nachtschlaf (7–8 Stunden)

Quelle

Ärzte-Kongress für Mikronährstoffe in der Medizin. 15. Juni 2013, Brunnen.