

Vista-Umfrage

Fakten zum Metabolischen Syndrom

Immer mehr Menschen leiden an einem Metabolischen Syndrom. Auch die von Vista durchgeführte Umfrage zeigt: Längst nicht alle Betroffenen wissen um ihre Krankheit. Und sie tun sich meist schwer damit, ihren Lebensstil zu ändern.

Jürg Lendenmann

Wie häufig ist das Metabolische Syndrom (MetS)? In der 1990 gestarteten Botnia-Studie wiesen rund 25% der über 45-Jährigen ein MetS auf, Männer etwas mehr als Frauen. Die Tendenz des MetS ist stark steigend, wie Zahlen des amerikanischen «National Health and Nutrition Examination Survey» zeigen: Während sie zwischen 1988 und 1994 eine Häufigkeit von 22% ermittelten, war in der zehn Jahre später durchgeführten Folgeuntersuchung der Wert bereits auf 34,5% angestiegen!

Oft unerkannt – auch in der Schweiz

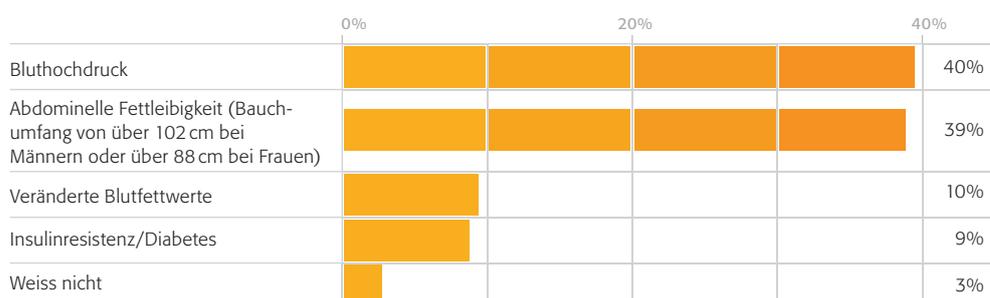
Da in der Schweiz Daten fehlten, wurden 2007 neu in die Medizinische Poliklinik des Universitätsspitals Basel ein-

tretende Patienten auf ein MetS hin untersucht (Annic Baumgartner, Dissertation 2011). Von den 415 untersuchten Patienten wiesen 22% ein MetS auf. Brisant sind aber folgende Aussagen der Autorin: «Von den behandelnden Ärzten wurde das MetS nur in einem Fünftel der Fälle erkannt. Die einzelnen pathologischen Komponenten des MetS fanden als solche in gleichem Masse in der Krankenakte der Patienten Erwähnung. Noch schlechter fiel aber die schriftliche Erwähnung der empfohlenen Lifestyle-Änderungen als abgeleitete therapeutische Konsequenz der Wahl aus.» Dass die Dunkelziffer des MetS wie auch seiner einzelnen Komponenten erschreckend hoch ist, geht auch aus der aktuellen Umfrage von Vista hervor.

Die Vista-Umfrage

Teilnehmende: Die meisten sind weiblichen Geschlechts (73% Frauen, 23% Männer); 75% sind älter als 51 Jahre (wobei nur zwei Drittel der Befragten Angaben zu ihrer Altersgruppe machten). Auf die Frage «Kennen Sie den Begriff «Metabolisches Syndrom?»» antworteten 68% der Befragten mit «Nein». Von jenen, die den Begriff kennen, informieren sich 34% zum Thema primär im Internet, 26% in Broschüren, Ratgebern und Büchern; der Arzt als Auskunftsperson folgt mit 13% erst an dritter Stelle. Weiter wurden die Teilnehmenden gefragt, ob sie an einem oder mehreren der für das MetS charakteristischen Risikofaktoren leiden – an abdomineller Fettleibigkeit (Bauchumfang von über

Welche der folgenden Erkrankungen trifft/treffen auf Sie zu? (Mehrfachnennungen möglich)



102 cm bei Männern oder über 88 cm bei Frauen), Bluthochdruck, veränderten Blutfettwerten und Insulinresistenz/Diabetes. 26% der Befragten nannten einen Risikofaktor, 12% mehrere. Am häufigsten genannt wurden Bluthochdruck (40%) und abdominelle Fettleibigkeit (39%); eher selten veränderte Blutfettwerte (10%) und Insulinresistenz/Diabetes (9%), siehe Grafik.

Hohe Dunkelziffern

In Wirklichkeit dürften die tatsächlichen Werte bedeutend höher sein, da viele der Befragten nicht um ihre Werte wissen. Beim Risikofaktor Bluthochdruck ist bekannt, dass der hohen Dunkelziffer wegen weniger als 30% der Betroffenen behandelt werden, so Prof. Gerhard Pott. Beim Risikofaktor Diabetes (Zuckerkrankheit) sieht es ähnlich aus: Bei Personen im mittleren Lebensalter ist die Dunkel-

ziffer des Typ-2-Diabetes annähernd so hoch wie die Anzahl der bereits bekannten Typ-2-Diabetiker. Dies hatte eine 2010 publizierte Studie des Deutschen Diabetes-Zentrums in Düsseldorf und des Helmholtz-Zentrums in München gezeigt. Aufforchen lässt auch die Tatsache, dass in der Studie mit dem Messen der Nüchtern-Blutzuckerwerte lediglich 60% der unentdeckten Diabetes-Fälle festgestellt werden konnten. Nur dank des 2-Stunden-Wertes im sogenannten oralen Glukosetoleranztest konnten die restlichen 40% eruiert werden.

Ernährungsberatung noch zu wenig gefragt

Zurück zur Vista-Umfrage: Von den Befragten mit einem Metabolischen Syndrom nehmen 56% die Hilfe eines Arztes in Anspruch, wohingegen sich 17% gar nicht behandeln lassen. Weitere 9%

nutzen eine Ernährungsberatung – was (zu) wenig ist, da über die Nahrung verschiedene Faktoren des MetS beeinflusst werden können.

Auf die Frage «Was unternehmen Sie, um dem «Metabolischen Syndrom» vorzubeugen oder entgegenzuwirken?», antworteten 26% mit «Ich integriere bewusst Bewegung in meinen Alltag» und 19% mit «Ich treibe Sport». 18% vermeiden Risikofaktoren und 16% achten auf den Zuckergehalt der Lebensmittel. 10% nehmen Nahrungsergänzungsmittel ein und 9% konsumieren gezielt fettreduzierte Lebensmittel.

Fazit

Wegen der hohen Dunkelziffer sollte ab 40 abgeklärt werden, ob man an Risikofaktoren des MetS leidet. Zudem sollten viel mehr Betroffene wie auch noch nicht Betroffene ihren Lebensstil ändern.