

Wohlstandssyndrom (Metabolisches Syndrom)

Definition:

Das Wohlstandssyndrom ist ein Symptomenkomplex aus

- Adipositas (Übergewicht: BMI über 25, bzw. 30)
- Fettstoffwechselstörungen
- (Triglyceride erhöht >200 mg/dl, HDL-Cholesterin erniedrigt < 40 mg/dl)
- gestörter Kohlenhydratstoffwechsel
- (Nüchtern-Blutzuckerspiegel zu hoch und Insulinaufnahmeschwäche an den Zellen)
Folge: Insulinstieg im Blut
Folge: Arteriosklerose
- Gicht (Harnsäureerhöhung im Blut > 7 mg/ dl)
- Primäre (idiopatische) arterielle Hypertonie (Blutdruck >140/90 mmHg)
- Gesteigerte Aktivität der Blutplättchen und der Gerinnungsfaktoren

Betroffen ist etwa jeder fünfte Erwachsene in Deutschland!

Ursachen:

Neben einer genetischen Veranlagung sind Überernährung und Bewegungsmangel die wichtigsten Ursachen. Eine Schlüsselrolle spielt ein chronisch hoher Insulinspiegel als Folge einer Insulinresistenz, d.h. die Insulinrezeptoren sprechen nur noch eingeschränkt auf das Hormon an. Die Hyperinsulinämie begünstigt in Kombination mit einer ungünstigen Lebensweise die weiteren Herz – Kreislauf – Risiken.

Folgen:

Das Risiko, an Typ- 2- Diabetes zu erkranken ist erhöht.

Bei Personen mit metabolischem Syndrom erhöht sich das Risiko für eine koronare Herzkrankheit (Herzinfarkt und Angina Pectoris-Anfall) oder eines Schlaganfalls um das 3-fache, bzw. 2,3- fache.

Exkurs: Entstehung von Arteriosklerose (Arterienverkalkung)

1. Verletzung der Gefäßinnenhaut durch Bluthochdruck, Nikotin, Hyperlipidämie, Hyperhomocysteinämie. (Erhöhte Homocysteinwerte findet man bei Alkoholkonsum, Rauchen, häufigem Genuss von Kaffee, Bewegungsarmut und Übergewicht).
2. Erhöhte Gefäßdurchlässigkeit: Infiltration von LDL
3. Oxidation des LDL durch reaktive Sauerstoffmoleküle
4. Oxidiertes LDL regt die Gefäßinnenhaut und die Muskelzellen an, chemotaxisch wirksame Substanzen zu produzieren, Anregung des Immunsystem, Makrophagen-Infiltration
5. Makrophagen erhöhen die Oxidation und die Bildung von Schaumzellen
6. Schaumzellen fördern Oxidation und die Durchlässigkeit im Gefäß, Anhäufung von Zellen und Verklumpung
7. Schaumzellen, Fettstreifen und Bindegewebswucherungen verengen das Gefäß: Arteriosklerose
8. Bei Lösung des Zellklumpens und Wanderung: Infarktgefahr