

19. Oktober 2022

RADIOBEITRAG als Text

Tödliches Quartett: Das metabolische Syndrom

Anmoderation:

Das sogenannte metabolische Syndrom ist eine Kombination aus vier Gesundheitsrisiken. Welche Risiken das sind, was daran so gefährlich ist und was man dagegen tun kann, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Thomas Ebel informiert. Er ist Arzt im AOK- Bundesverband.

Länge: 2.10 Minuten

Thomas Ebel:

Das metabolische Syndrom besteht aus den vier Risikofaktoren: Übergewicht, erhöhte Blutfette, Bluthochdruck und erhöhter Blutzucker. Jeder dieser Faktoren wirkt sich langfristig negativ auf das Gefäßsystem aus und das Risiko zu erkranken steigt. Kommen schon drei der vier Faktoren zusammen, besteht die Gefahr einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, wie zum Beispiel einer koronaren Herzkrankheit, eines Herzinfarkts oder eines Schlaganfalls. Außerdem steigt das Risiko an einem manifesten Typ-2 Diabetes zu erkranken.

Text: erklärt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. Herz- und Gefäßerkrankungen zählen in Deutschland zu den häufigsten Todesursachen. Das metabolische Syndrom wird daher auch als tödliches Quartett bezeichnet.

Thomas Ebel:

Besonders gefährdet sind Menschen mit Übergewicht und einem erhöhten Bauchfettanteil. Problematisch wird es, wenn der Bauchumfang bei Männern mehr als etwa 94 Zentimeter und bei Frauen mehr als 80 Zentimeter misst. Das Risiko steigt noch einmal deutlich an, wenn der Bauchumfang bei Männern über 102 cm und bei Frauen über 88 cm liegt. Da die anderen Risikofaktoren wie zum Beispiel ein erhöhter Blutzucker, Blutdruck oder erhöhte Blutfettwerte nicht so sichtbar sind und oft längere Zeit keine Beschwerden machen, ist es wichtig, diese Werte in der Hausarztpraxis zum Beispiel bei der Vorsorgeuntersuchung – dem sogenannten Check Up 35 – untersuchen zu lassen.

Text: Damit keine ernsthaften chronischen Erkrankungen entstehen, ist es wichtig vorzubeugen. Der erste Ansatzpunkt ist der Lebensstil. Hier kommt es vor allem darauf an, sich gesund zu ernähren und zu bewegen.

Thomas Ebel:

Unterstützung gibt es da einerseits in der hausärztlichen Praxis, aber auch bei der AOK. Beispielsweise kann man sich in den Servicecenter der AOK informieren, welche Gesundheitskurse zur Ernährung oder Bewegung angeboten werden. Für Menschen, die bereits grenzwertige oder erhöhte Blutzuckerwerte haben, gibt es auch Unterstützung mit dem Online-Coach Diabetes auf der Seite diabetes.aok.de. In dem Online-Coach gibt es viele Informationen, was zu einem gesunden Lebensstil gehört und wie man den am besten erreichen und auch beibehalten kann, denn das ist ja mit die größte Herausforderung.

Text: Weitere Infos gibt es im Internet unter aok.de, Gesundheitsmagazin.