Die Summe aller Laster

Autor(en): **Hunziker, Ralph**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 1

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991738

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Die Summe aller Laster

Metabolisches Syndrom // Immer mehr Menschen tragen ein erhöhtes Risiko, an Diabetes zu erkranken oder einen Herzinfarkt zu erleiden. Wer vorbeugen will, tut gut daran, den gewohnten Lebensstil zu hinterfragen. Änderungen in Richtung Gesundheit sind sofort in die Wege zu leiten.

Ralph Hunziker

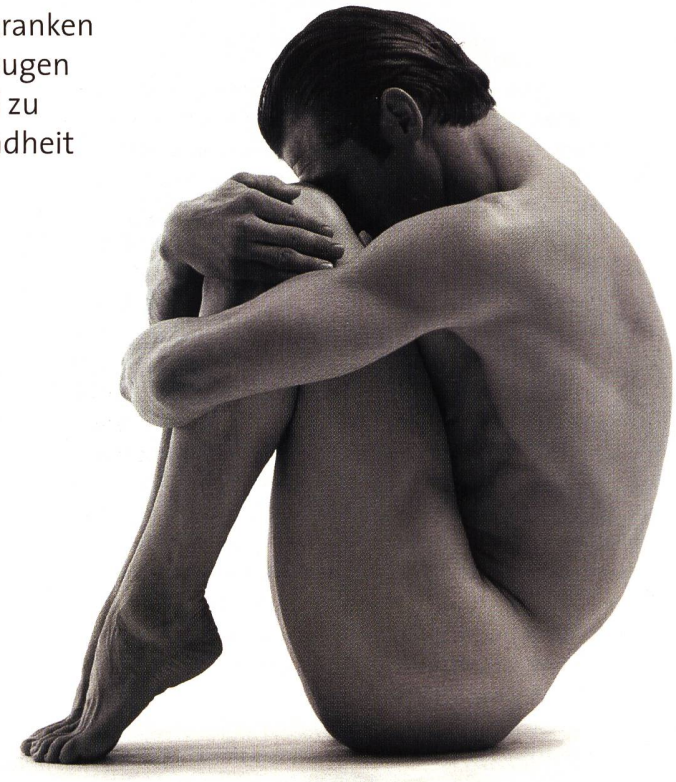

Foto: kursiv

▶ Der aktuelle, fünfte schweizerische Ernährungsbericht vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) bestätigt, was viele schon ahnen: Schweizerinnen und Schweizer konsumieren immer mehr Fett und Zucker und werden immer dicker. Zwischen 1992 und 2002 stieg der Anteil der übergewichtigen Erwachsenen um 7 auf 37 Prozent. Alarmierend ist vor allem der Anteil der dicken Kinder: Jedes fünfte Kind ist übergewichtig. Und rund 250 000 Menschen sind zuckerkrank. Auch die Folgekosten von Adipositas (Fettsucht) werden immer höher und betragen 43 Millionen Franken jährlich. Rechnet man die indirekten Auswirkungen (Diabetes, Herzerkrankungen, Bluthochdruck etc.) hinzu, steigen sie auf zwei bis drei Milliarden Franken an.

Gestörter Stoffwechsel

Ein einzelner Risikofaktor, zum Beispiel Übergewicht, kommt selten allein. Häufig treten mehrere Komponenten gleichzeitig auf, die das Risiko vervielfachen: Rauchen, Inaktivität, falsche Ernährung, genetische Prädisposition, altersbedingte Hormonstoffwechselstörungen, psychische Belastung. Diese Konstellation von ungünstigen Faktoren stört verschiedene Stoffwechselfunktionen und den Blutzuckerhaushalt, verschlechtert die Fettwerte im Blut und erhöht den Blutdruck. Die Kombination einzelner dieser Störungen wird mit dem Begriff «metabolisches Syndrom» zusammengefasst (siehe Kasten).

Die Zusammenfassung all dieser Faktoren in einen Begriff geht mit einer neuen Sichtweise einher. Es sind verschiedene (Risiko-)Faktoren, die kumuliert zur Er-

Wissenswert

Metabolisches Syndrom

▶ Beim «metabolischen Syndrom» sind mehrere Stoffwechselfunktionen gleichzeitig gestört. Gemäss der Definition des «Adult Treatment Panel III» müssen dafür mindestens drei der folgenden fünf Komponenten erfüllt sein: erhöhte Blutzuckerkonzentration im nüchternen Zustand (Insulinresistenz), Bluthochdruck, ungünstige Cholesterinwerte (tiefer HDL-Cholesterin), erhöhte Triglyceride im Blut und bauchbetonte Fettleibigkeit. Als direkte Folgen treten häufig Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall und andere gefässbedingte Erkrankungen auf.

krankung führen und zusammen betrachtet werden müssen. Es nützt also wenig, nur an einer Schraube zu drehen. Zu häufig wurde bisher nur an eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten gedacht. Vielmehr ist es der eigene Lebensstil, der zu hinterfragen ist: «Warum rauche ich?», «Wie oft bewege ich mich?», «Was tue ich mir Gutes?» und auch «Was und wie viel esse ich?».

Mehrere Hauptschuldige

Eine gross angelegte Studie in 52 Ländern verdeutlicht diesen Denkansatz. Bei über 25 000 Personen mit akutem Herzinfarkt wurde der Zusammenhang einzelner Faktoren auf die Erkrankung untersucht. Der Hauptrisikofaktor war – unabhängig von Alter, Geschlecht und Region – das Rauchen. Laut der Studie haben Raucher ein nahezu dreifach höheres Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden als Nichtraucher. Andere wichtige Risikofaktoren waren ungünstige Blutfettwerte, Diabetes, Bluthochdruck, psychosoziale Faktoren (wie Stress) und bauchbetonte Fettleibigkeit – viele davon sind auch Risikofaktoren des metabolischen Syndroms. Eine Person, die alle Faktoren ausser Acht lassen würde, hätte kumuliert ein dreihundertfach erhöhtes Risiko. Neben dem Verzicht auf Tabak und Nikotin wirkte sich vor allem der tägliche Verzehr von Obst und Gemüse, regelmässige körperliche Aktivität und ein moderater Alkoholkonsum positiv aus. (Yusuf, S. et al.: Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries: case-control study. Lancet, 2004.).

Eine Frage des Lebensstils

Einen interessanten Hinweis darauf, wie positiv sich eine Änderung der Lebensgewohnheiten auf das metabolische Krankheitsbild auswirken kann, liefert eine zweite Studie, an der während dreier Jahre 3000 Personen mit erhöhten Risikofaktoren für das metabolische Syndrom teilgenommen haben. Die Probanden wurden in drei Gruppen (Lifestyle-Interventions-, Medikamenten- und Kontrollgruppe) eingeteilt. Die Angehörigen jener Gruppe, die ihren Lebensstil entschieden veränderten (Gewichtsreduktion um 7 Prozent, sportliche Aktivität von 150 Minuten pro Woche) schnitten am besten ab. Besser als die Kontrollgruppe, besser auch als jene, die sich einer Behandlung mit Medikamenten unterzogen. Innert drei Jahren sank in der Interventionsgruppe jener Anteil der Probanden, die am metabolischen Syndrom litten, von 51 auf 43 Prozent. In den anderen beiden Gruppen erhöhte sich deren Anteil im gleichen Zeitraum leicht. (Orchard, T. et al: The Effect of Metformin and Intensive Lifestyle Intervention on the Metabolic Syndrome: The Diabetes Prevention Program Randomized Trial. Ann Intern Med. 2005.).

Das Primat der Bewegung

Einem metabolischen Syndrom vorzubeugen, ist einfacher als vielfach angenommen. Was es braucht, ist genügend Willenskraft, seine Lebensgewohnheiten zu überdenken und anzupassen. Die beste Prävention ist und bleibt einen gesunden Lebensstil zu pflegen: gesunde Ernährung, ausgeglichene Energie- und Stressbilanz, körperliche Aktivität und Rauchabstinenz. //

› *Nützliche Internetseiten:*
www.akj-ch.ch
www.minuweb.ch
www.sge-ssn.ch
www.suissebalance.ch

Prävention

Gesundes Essen, Bewegung, Entspannung

▶ Es lässt sich einiges gegen das metabolische Syndrom tun. Eine Auswahl an Interventionsmöglichkeiten:

- Sich täglich moderat bis intensiv bewegen (mindestens 30 Minuten): weniger Fahrten im Lift, dafür mehr Treppen steigen, weniger Fernsehkonsum, dafür mehr Spaziergänge oder handwerkliche Arbeiten, sportliche Aktivitäten.
- Rauchen entwöhnen.
- Einen Lebensstil pflegen, der das Wohlbefinden steigert: Abbau von Stresssituationen, Geniessen lernen, Ruhe- und Entspannungspausen einschalten.
- Normalgewicht und vernünftige Körperfettanteile halten: Der Body-Mass-Index in Kombination mit dem Bauchumfang ist dafür ein zuverlässiger Wert («Apfeltyp» ist höherem Risiko ausgesetzt).
- Täglich verschiedene Früchte und Gemüse essen: mindestens fünf faustgrosse Portionen.
- Moderater Salz- und Fettkonsum: Lebensmittel wie hochwertige Öle (z.B. Oliven-, Rapsöl), fetter Fisch (z.B. Lachs), Nüsse (z.B. Mandeln, Hasel-, Baumnüsse) und Kernen bevorzugen.
- Ausreichend Kohlenhydrate (Vollkornprodukte) mit tiefem glykämischen Index einnehmen: Konsum von Zucker (Süssgetränke, «Guetzli» etc.) reduzieren.
- Moderater Alkoholkonsum.

✿ *Herzlichen Dank an Christof Mannhart, Ernährungswissenschaftler mit Mandaten an der EHSM und bei der Swiss Olympic Association, für die wertvolle Unterstützung bei der Erarbeitung dieses Artikels.*