

Kennzeichen des metabolischen Syndroms sind ein großer Taillenumfang, Bluthochdruck, ein anormaler Nüchternblutzucker und ein abweichender Cholesterinwert. Risikofaktoren sind mangelnde körperliche Bewegung, Übergewicht sowie eine unausgewogene Ernährung. Der anormale Blutzuckerwert ist auf eine Insulinresistenz der Zellen zurückzuführen. Das Insulin wirkt in diesem Fall nicht mehr richtig, was verhindert, dass der Zucker in die Zellen gelangt. Mittelfristig kann dies zu Diabetes führen, der wiederum ein hohes Risiko für Komplikationen mit sich bringt.

Metabolisches Syndrom und die damit zusammenhängenden Komplikationen verhindern

Um dieses Syndrom und insbesondere die Insulinresistenz zu verhindern, wird eine gesunde Lebensweise empfohlen:

Regelmäßige körperliche Aktivität Der Schlüssel zum Erfolg? MEHR BEWEGUNG!

Körperliche Aktivität hat zahlreiche Vorteile und ihre positiven Auswirkungen auf die Gesundheit und die Lebensqualität (Prävention vieler chronischer Erkrankungen sowie von Osteoporose, Gewichtskontrolle, Verbesserung des Wohlbefindens, der psychischen Gesundheit und der Schlafqualität usw.) sind gut nachgewiesen.

Denken Sie im Alltag daran, die Treppe statt des Fahrstuhls zu nehmen, eine Haltestelle früher aus dem Bus auszusteigen, wenn möglich zu Fuß zum Bäcker zu gehen usw.

Wenn Sie eine neue Sportart beginnen möchten, lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin begleiten und beraten, vor allem wenn Sie chronisch krank sind oder länger keinen Sport mehr getrieben haben.

METABOLIC SYNDROME



HOHER
TAILLENUMFANG



BLUTHOCH-
DRUCK



INSULIN-
RESISTENZ



TRIGLYZRID-SPIEGEL
ERHÖHT



HDL-CHOLESTERIN-
SPIEGEL NIEDRIG

Gesunde und ausgewogene Ernährung

- Trinken Sie vorrangig Wasser, das einzige Getränk, das der menschliche Körper wirklich braucht, und genießen Sie andere Getränke (Limonaden, Säfte usw.) nur in Maßen.
- Vermeiden Sie Snacks.
- Essen Sie jeden Tag Obst und Gemüse und achten Sie darauf, dass Gemüse immer Bestandteil der Hauptmahlzeiten ist.
- Bevorzugen Sie Zwischenmahlzeiten auf der Grundlage von Obst und natürlichen Milchprodukten und vermeiden Sie Kekse, Gebäck, usw.
- Verzichten Sie auf hochverarbeitete Lebensmittel und bevorzugen Sie soweit möglich frische Produkte.

- Variieren Sie bei den Fleischsorten (Hühnchen, Schwein, Kalb usw.) und essen Sie einmal pro Woche Fisch oder Meeresfrüchte.

Tabak und Alkohol vermeiden

Regelmäßige Check-ups

Machen Sie mindestens einmal pro Jahr einen Termin bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin und lassen Sie sich zu ergänzenden Untersuchungen (Blutbild, kardiologische Untersuchung, Blutdruckmessung usw.) beraten.

