

# A metabolikus szindróma

**H**azánkban a lakosság szív- és érrendszeri betegség miatt bekövetkező, 65 év alatti halálózása az európai átlag háromszorosa. Közel 2 millió elhízott és 4 millió túlsúlyos ember él Magyarországon. A hastáji elhízás azonban nem csak esztétikai probléma, hiszen közöttük jelentős a magas vérnyomás, magas vércukorszint, cukorbetegség előfordulása.

Ennek az anyagcseretünet-együttesnek az előfordulási gyakorisága a felnőtt lakosság körében kb. 22%, s ez az életkor előrehaladtával tovább növekszik.

## Mi a metabolikus szindróma?

Egy olyan állapot, amelyre a hastáji elhízás, magas vérnyomás, magas vércukorszint és kóros vérsírosszetétel jellemző. E kockázati tényezők együttes jelenléte



nagyban növeli a szív-ér rendszeri megbetegedések (infarktus, stroke, trombózis, koszorúér-betegség, érelmeszesedés) és elhalálózások, valamint a 2-es típusú cukorbetegség kockázatát. Bármelyik fennállása esetén keresni kell a többit is, ugyanis hajlamosítanak egymásra. A kockázati tényezők többnyire a helytelen táplálkozásból és a testmozgás hiányából adódnak.

## Elhízás

A hastáji zsírszövet felszaporodása (alma típus). A hasi zsírszövetek anyagcsereje különbözik a bőr alatti zsírszövetekétől, és beindít egy sor olyan folyamatot, amely a további anyagcsere-rizikófaktorok fellépését okozhatja.

Az elhízás mértékét ún. testtömeg-index- (BMI-) számítással mérhetjük:



## Testsúly (kg)

### Testmagasság négyzete

Normál érték: 20–25

Túlsúlyosság: 25–30

Elhízás: 30 fölött

## Magas vérnyomás (hypertonia)

Önmagában nem okoz tüneteket, azonban a tartósan magas vérnyomás súlyos szövődményes szervi károsodáshoz vezethet. Elsődlegesen szívinfarktusz és agyvérzés, valamint további szív-ér rendszeri betegségek, trombózisok, vesebetegségek adódhatnak.

A normál vérnyomás 140/90 Hgmm alatti, a legkedvezőbb érték a 110/70 Hgmm. 160/95 Hgmm felett már kezelés szükséges.

## Magas vérzsírszint

A koleszterin egyfajta zsír a vérben. Ha 5,2 mmol/l normál érték felett van, már érlemeszedés alakulhat ki. A kockázatot a kis sűrűségű, „rossz” LDL-koleszterin emelkedése növeli, míg a nagy sűrűségű, „jó” HDL-koleszterin emelkedése csökkenti.

A metabolikus szindrómában egy másik vérzsír, a triglicerid szintje emelkedik.

Normál értéke 2,4 mmol/l alatti.

Az elhízás emeli az LDL-koleszterin- és a trigliceridszintet, és csökkenti a védő HDL-koleszterin mennyiségét. Kezelésében elsődleges a DIÉTA!

## Magas vércukorszint (diabétesz)

A cukor (glukóz) biztosítja a szervezet energiaellátását. Normál esetben a cukor hamar felszívódik a vérből, és beépül a szervezet energiaraktárába. Kóros esetben a sejtek cukorfelvétele lelassul, a vércukorszint emelkedik, tartósan magas lesz.

Cukorbetegségről beszélünk, ha az éhgyomori vércukorszint rendszeresen meghaladja a 6 mmol/l értéket, étkezés után 11 mmol/l fölé emelkedik, és 2 óra múlva sem tér vissza a kiindulási értékre. A felnőttkori cukorbetegség nemcsak a cukoranyagcsere zavarát jelenti, hanem a szénhidrátok, zsírok és fehérjék anyagcseréjére is vonatkozik. A sejtek inzulin iránti érzékenysége csökken, az inzulintermelés fokozódik, és a magas inzulinszint ellenére relatív hiány alakul ki. Ha a testsúlykontroll nem elegendő, további kezelés szükséges.

**Megelőzés, kezelés:** Többszörösen kombinált eljárás szükséges.

A legfontosabb változtatni az életvitelen, egészségtelen táplálkozáson, mozgásszegény életmódon. A megelőzésben főszerepet játszik a szervezet kitisztítása (méregtelenítés), az étkezésnél bevitt tápanyagok minősége.

Így: 1. A telítetlen zsírsavak (halolaj), hidegen sajtolt olívaolaj;

2. Szerves eredetű ásványi anyagok, nyomelemek (vas, kalcium, mangán, réz, szelén, nátrium, foszfor, cink, jód, vanádium, molibdén);

3. Vitaminok (különösen A, B, C, E);

4. Szénhidrátok (fehér cukrok helyett pl. bioméz, stevia);

5. Fehérjék (nem állati eredetű, pl. szója, virágpor);

6. Rostanyag (lucerna, zöld árpa, búzakorpa);

7. Gyógynövények (aloé vera, kakukkfű, gyömbér, ginszeng, kamilla, szegfűszeg, kardamom);

8. Zöldség-gyümölcs kombinációk (vörös áfonya, gránátalma, zöld citrom, paradicsom, alma, szeder, narancs, fokhagyma);

**...és sok-sok víz, tiszta forrásvíz, napi 2-3 liter.**

Tartózkodjunk a koffein, nikotin, alkohol, konzerv, készétel fogyasztásától, és mozogjunk sokat!!!

A megelőzés-karbantartás legyen a fő célunk, amelyet mi magunk – egészséges életmóddal – elérhetünk.

Ehhez kívánok sikeres, egészségben gazdag, boldog életet!

**DR. TIHANYI MARIANN**

*orvos-természetgyógyász*



www.flpseeu.com

**FOREVER**

**IMPRESSZUM**

**Kiadja:** Forever Living Products Magyarország Kft. • **Szerkesztőség:** FLP Magyarország Kft. 1067 Budapest, Szondi u. 34. Telefon: (36-1) 269-5373 Fax: (36-1) 312-8455

**Főszerkesztő:** Dr. Milesz Sándor • **Szerkesztők:** Kismárton Valéria, Petróczy Zsuzsanna, Pósa Kálmán, Rókás Sándor • **Nyomdai előkészítés:** TIPOFILL 2002 Kft.

**Fotó:** Kanyó Béla • **Tervezőszerkesztők:** Teszár Richárd, Buzássy Gábor • **Nyomtatás:** Veszprémi Nyomda Zrt. Készült 32 080 példányban.

**Fordítók, lektorok:** *Albán:* Dr. Marsel Nallbani – *Horvát:* Aničić Darinka, Anić Antić Žarko

– *Szerb:* Tóth-Kása Ottília, Molnár Balázs, Meseldžija Dragana – *Szlovén:* Novak Császár Jolanda, Biro 2000 Ljubljana.

A cikkek tartalmáért a szerzők vállalják a felelősséget! Minden jog fenntartva!