

Vad är metaboliskt syndrom?

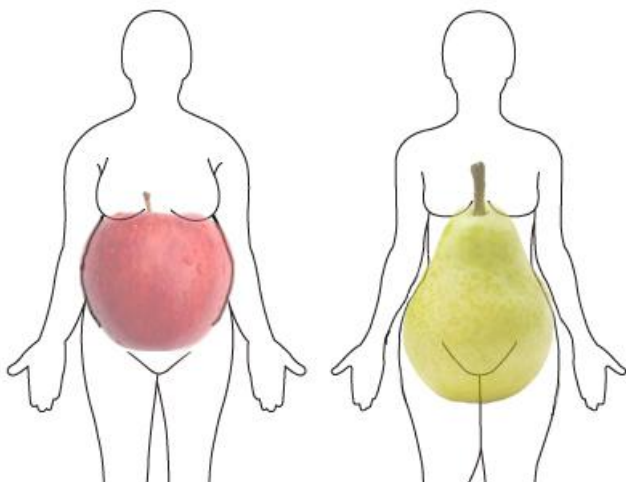
“Metaboliskt” syftar främst till omsättningen av fett och socker i kroppen

Har du “metaboliskt syndrom” innebär det att du bär på några riskfaktorer för allvarlig åderförkalkningssjukdom i hjärta och kärl. Vi talar om fem olika parametrar som tre eller flera tillsammans ger dig ett metaboliskt syndrom och den ökade risk det innebär. Du kan läsa mer om riskfaktorer i mitt Hälsobrev nummer 5 <http://www.spf.se/spf/uploads/L11513/HT12/Hälsobrev%205%20Risk%20för%20hjärt-kärlsjukdom.pdf>

De fem metaboliska riskfaktorerna:

- **Ett ökat midjemått.** Det är farligare att vara rund om magen än om höfterna.
- **Ett högt värde på blodfettet triglycerider,** vilket hänger ihop med diabetes eller bukfetma.
- **Ett lågt HDL-kolesterol.** HDL-kolesterolet (det goda kolesterolet) skyddar kärlväggarna till skillnad från LDL-kolesterolet (det onda kolesterolet), som bidrar till åderförkalkning.
- **Ett högt blodtryck,** som ökar belastningen på kärlväggen.
- **Ett högt fasteblodsocker,** som kan vara förstadium till diabetes i form av typ 2 diabetes med insulinresistens och minskad känslighet för insulin.

För att konstatera ett metaboliskt syndrom krävs alltså blodanalyser för kolesterol, triglycerider, fasteblodsocker eller glukosbelastning. Vidare blodtrycksmätning med manschett och en bedömning av midjemåttet. Det enklaste sättet är att lägga ett måttband runt midjan på navelnivå. Ett midjemått över 102 centimeter för män och 88 centimeter för kvinnor är risken för ohälsa, framför allt olika hjärt-kärlsjukdomar, mycket större.



Åtgärder mot metabolt syndrom.

Åtgärderna mot metabolt syndrom och typ 2 diabetes skiljer sig inte från de allmänna riktlinjer för kost och motion som jag tidigare skrivit om i hälsobrev nr 8 och 9

<http://www.spf.se/spf/uploads/L11513/HT12/Hälsobrev%207%20Om%20vår%20kost.pdf>,

<http://www.spf.se/spf/uploads/L11513/VT13/Hälsobrev%209%20Mer%20om%20vår%20kost.pdf>

Har du diabetes sök gärna kontakt med dietist på din vårdcentral. Jag vill tillägga att rökning innebär ytterligare kraftigt ökad risk.

Jag vill också nämna att nya forskningsrön med högre kolesterolvärden i befolkningen och ökat antal stroke bland unga kan vara en effekt av ökad mängd mättat fett i kosten. En orsak kan vara en ökad utbredning av den s.k. LCHF-dieten. En säkrare väg till en god hälsa är den jag hänvisat till.

Nu tänker jag lämna diskussionen om riskfaktorer m.m. ett tag och återkommer om ungefär en månad med ett brev om värk i olika former och värktabletter.