



Information

Das metabolische Syndrom

nach der

Definition

der

International Diabetes Federation (IDF)

Def. der zentralen Adipositas – diese liegt bei folgenden erfüllten Kriterien vor:

Taillenumfang von mehr als 94 cm bei europäischen Männern und mehr als 80 cm bei europäischen Frauen; spezifische Werte für andere ethnische Gruppen,

plus zwei der folgenden Faktoren:

1. Erhöhte Triglycerid-Spiegel :
mehr als 150 mg/dl (entsprechend 1,7 mmol/l), oder bereits bestehende spezifische Behandlung wegen dieser Störung des Fettstoffwechsels,
2. Erniedrigte Werte für HDL – Cholesterin, d.h. weniger als 40 mg/dl (entsprechend 1,03 mmol/l) bei Männern und weniger als 50 mg /dl (entsprechend 1,29 mmol/l) bei Frauen, oder bereits bestehende Behandlung wegen dieser Störung des Fettstoffwechsels,
3. Bluthochdruck : Blutdruck systolisch über 130 oder diastolisch über 85 mmHg oder Behandlung wegen eines früher diagnostizierten Bluthochdrucks,
4. Erhöhte Nüchtern-glucose-Werte im Blutplasma (FPG, Fasting Plasma Glucose) über 100 mg/dl (entsprechend 5,6 mmol/l) oder bereits diagnostizierter Diabetes Typ2

Für Fragen zum diesem oder einem anderen ernährungsspezifischen Thema stehe ich gerne zur Verfügung.