



Metabola syndromet

Vad är metabola syndromet?

Kopplingen mellan övervikt, blodfettssrubning, högt blodtryck samt åldersdiabetes, kallas det metabola syndromet. Tillståndet är kopplat till en ökad risk att insjukna i hjärt och kärl-sjukdomar. Beteckningen syndrom brukar användas inom medicin för att beteckna samtidig förekomst av flera olika sjukdomar. Personer med ett så kallat metabolt syndrom är oftast fria från sjukdomsymtom.

Varför uppstår övervikt?

Övervikt blir alltmer vanligt i vårt moderna samhälle. Det är orsakat av att man äter mer energi än vad man förbrukar. Så kallad snabbmat äts i ökad omfattning, kanske på grund av tidsbrist eller på grund av dess lättillgänglighet. Snabbmat innehåller ofta en hög andel fett och sockerarter (kolhydrater) i förhållande till protein. Fett är en mycket koncentrerad form av energi. Det är ungefär dubbelt så mycket kalorier i 100 g fett som i 100 g kolhydrater eller protein. Kolhydrater i form av socker, läsk, juice, glass, vitt bröd och vetebröd tas snabbt upp i blodet utan behov av att tuggas i någon större omfattning. Socker tillsätts i många födoämnen.

Vi rör oss allt mindre nuförtiden. Många väljer bilen eller hissen i istället för att cykla eller gå. Vi spenderar också alltmer tid framför TV-apparaten.

Effekten av minskad energiförbrukning och oförändrat, eller till och med ökat, kaloriintag ger utveckling av övervikt. Kroppen passar helt enkelt på att lagra energiöverskottet som fettvävnad, inför eventuell sämre mattillgång i framtiden. Detta var en viktig försvarsmekanism förr i tiden när man kanske hade tillgång på föda i perioder. Svält är emellertid mycket ovanligt numer och många har därför ett reserv-energilager som aldrig behöver utnyttjas.

Hur uppstår åldersdiabetes?

Tyvärr innebär övervikt medicinska risker. En förändring som följer med övervikt är att det krävs högre nivåer än normalt av det blodsockersänkande hormonet insulin för att hålla blodsockernivåerna normala. Detta problem tilltar också med ökad ålder (även om man inte är överviktig). När de så kallade betacellerna (de celler som producerar insulin i bukspottkörteln) inte klarar av att producera extra mycket insulin längre utvecklas åldersdiabetes. Åldersdiabetes är i hög grad ärftligt. Ofta finns diabetes hos någon annan i släkten, kanske hos någon av föräldrarna eller i tidigare generationer.

Vilka risker finns det med högt blodtryck?

Övervikt är ofta kopplat till högt blodtryck. Högt blodtryck ökar risken för åderförkalkning som kan visa sig som slaganfall (stroke) eller hjärtinfarkt. Högt blodtryck leder till ökad belastning på hjärtat. Om blodtrycket är otillräckligt behandlat kan man på EKG, eller ännu bättre med ultraljud, se att hjärtat är större än normalt. Man bör då försöka sänka blodtrycket ytterligare, varvid hjärtförstoringen ofta går tillbaka.

Vad innebär rubbade blodfetter?

Blodet transporterar fetter, varav två viktiga är kolesterol och triglycerider. En förhöjd blodhalt av något eller båda av dessa fetter innebär en ökad risk att insjukna i hjärtkärlsjukdom.



Kolesterol transporteras i blodet på två sätt, dels som s.k. LDL-kolesterol, som är skadligt vid höga halter, dels som s.k. HDL-kolesterol, som skyddar mot hjärtkärlsjukdom. Övervikt är kopplat till en rubbning av blodfettsmönstret som innebär hög halt av de skadliga triglyceriderna och låg halt av det skyddande HDL-kolesterolet. Dessutom förändras LDL-kolesterol på ett skadligt sätt, s.k. small dense LDL. Den ökade risken för åderförkalkning och hjärtkärlsjukdom som detta medför kan motverkas genom att man förbättrar blodfetterna med rätt kost och motion.

Den ökade risken kan också motverkas genom att man minskar halten av det skadliga LDL-kolesterolet med effektiva mediciner av så kallad statin-typ.

Hur behandlar man metabola syndromet?

Övervikt är alltså förknippad med risk för åldersdiabetes, högt blodtryck samt ofördelaktiga blodfetsförändringar. Grunden i det metabola syndromet utgörs sannolikt av okänsligheten för insulin som diskuterats ovan. Motion (även om man inte går ned i vikt av detta) och viktnedgång ökar insulinkänsligheten. Följaktligen ser man vid motion och viktminskning lägre blodtryck, lägre blodsocker samt förbättrade blodfetter. Även om man har ärftliga förutsättningar för åldersdiabetes och högt blodtryck har man god chans att klara sig ifrån att utveckla detta med åldern om man håller sig normalviktig och motionerar. Omvänt har man mycket stor risk att få högt blodtryck och sockersjuka med åldern om man är överviktig och har anlag för dessa sjukdomar. På senare år har också läkemedel, som specifikt ökar insulinkänsligheten tagits fram.

Det metabola syndromet innebär klart ökad risk för åderförkalkning. Rökning medför en markant ökad risk för åderförkalkning. Anledningen till att man ofta rekommenderas sluta röka vid högt blodtryck eller diabetes är för att minska riskerna för i första hand hjärtinfarkt och slaganfall. Förvänta Dig däremot inte att blodtrycket eller blodfetsrubbningen minskar om Du slutar röka, det gör det oftast inte.