

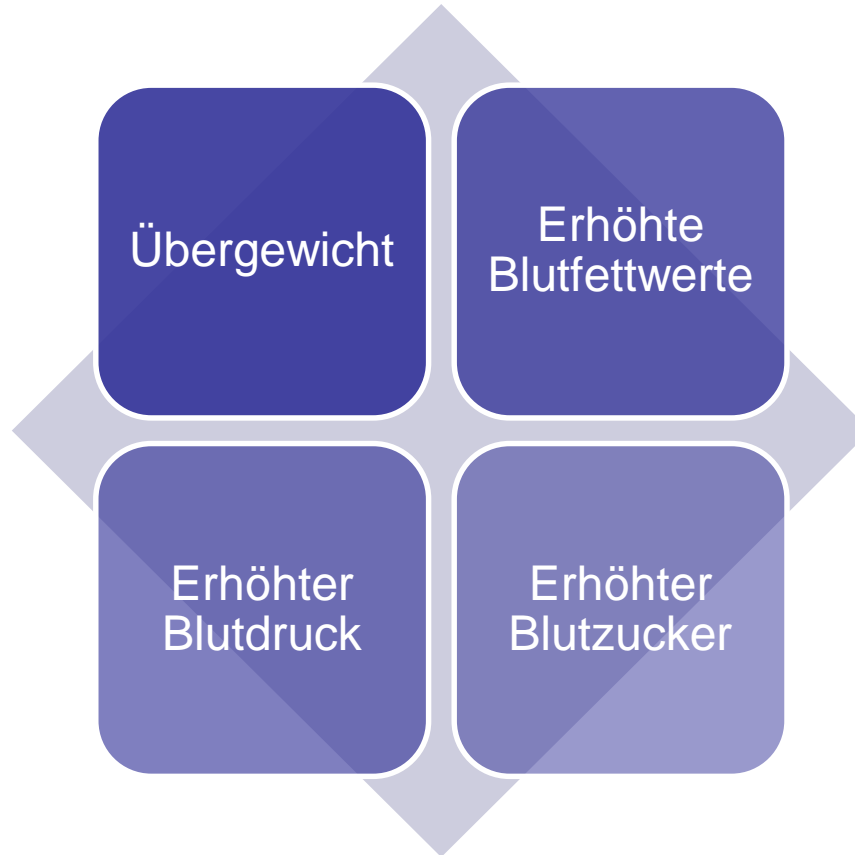
**Klinischer Blick und individuelle
Beratungspraxis:
Metabolisches Syndrom –
Von Molekulargenetik bis Lifestyle**

TAO Themenjahr 2023 – Gesundheit

Themenabend Übergewicht

Coburg, 04.07.2023

Metabolisches Syndrom – auch bekannt als „tödliches Quartett“



Welche Faktoren bedrohen Lebensqualität und Lebenslänge?

Das metabolische Syndrom mit Adipositas, Hypertonie und Insulinresistenz begünstigt:

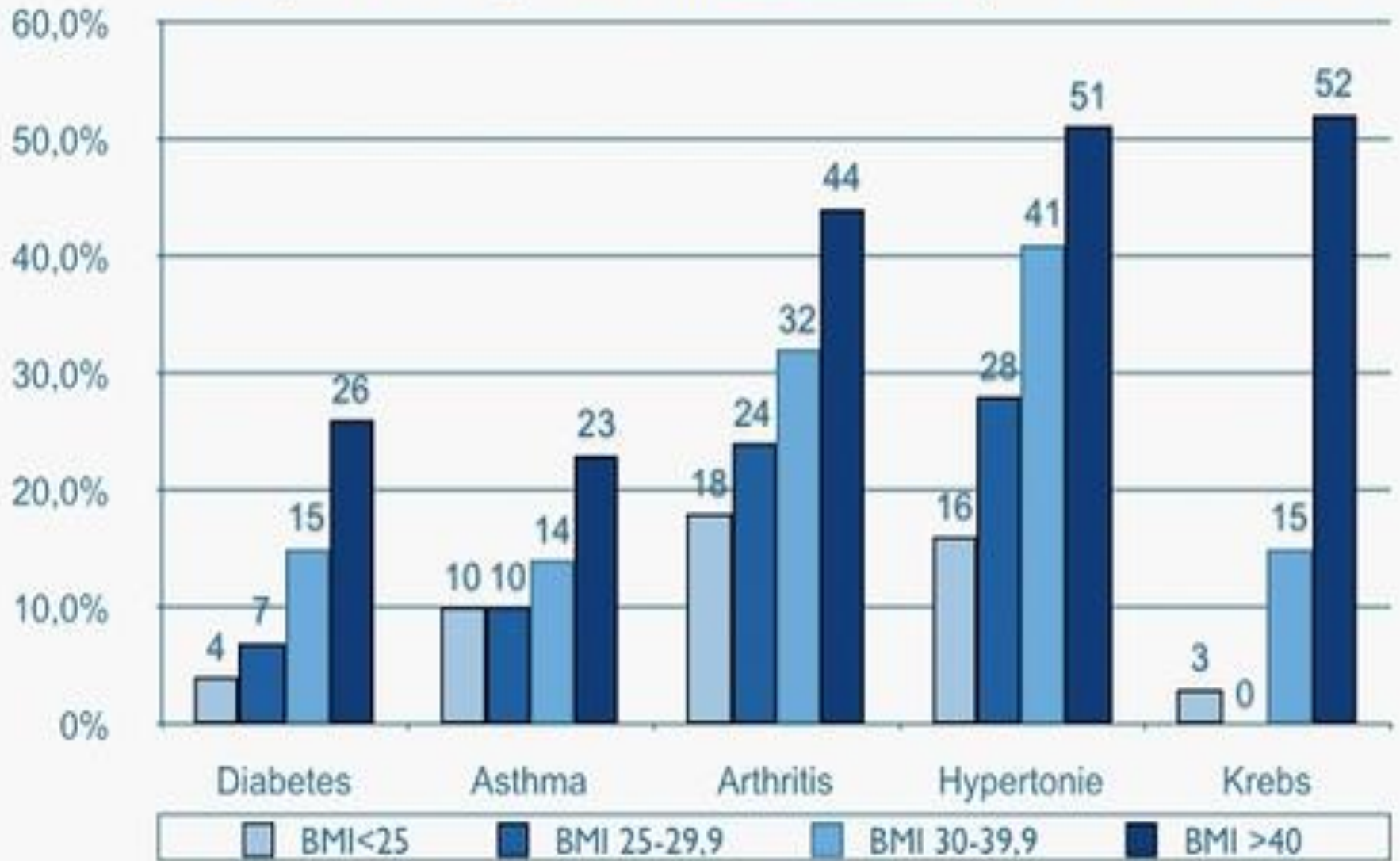
Herzinfarkt, Herzschwäche, Schlaganfälle

Demenz

Krebs

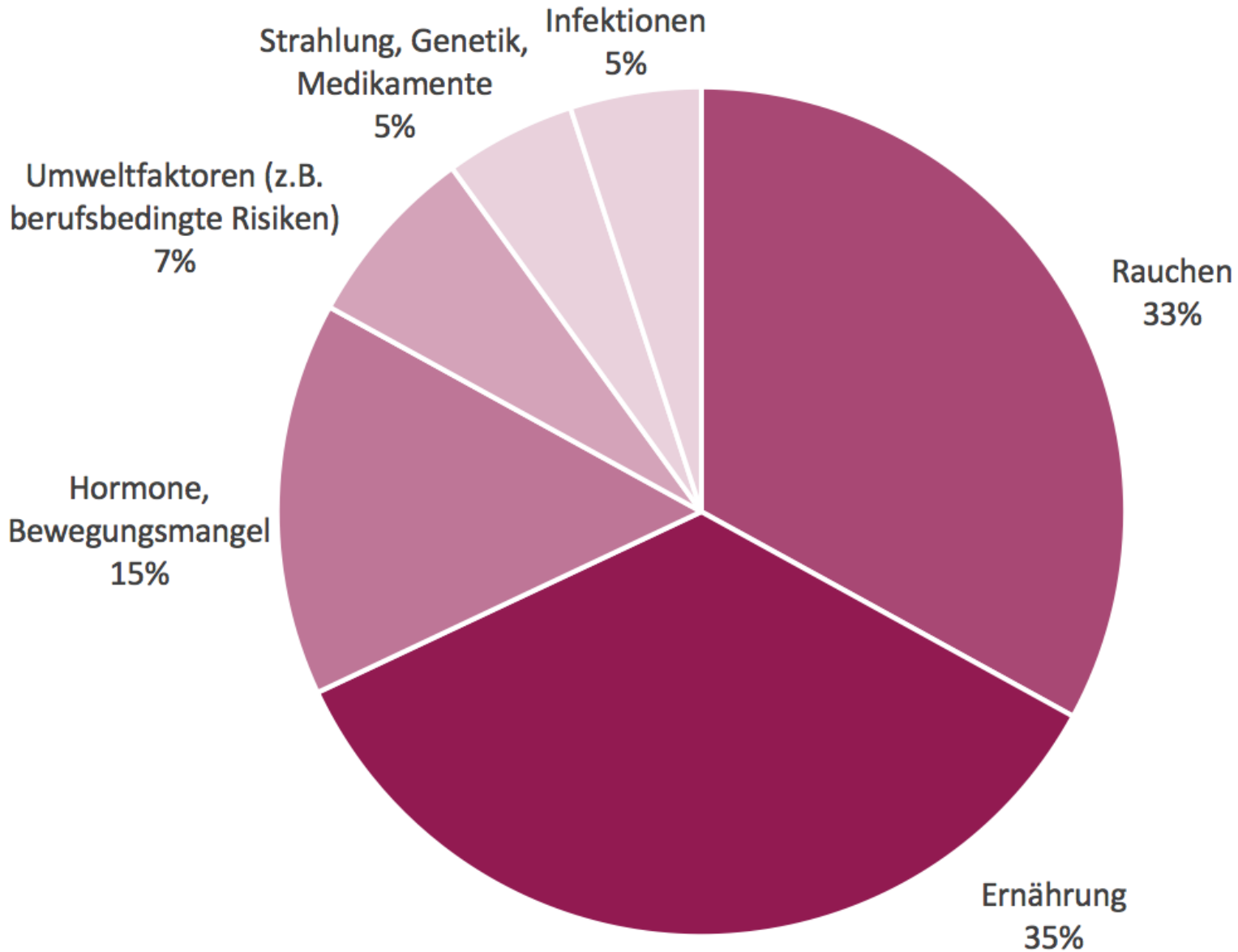
Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Arthrosen, Schmerzsyndrome und Entzündungen

Häufigkeit von signifikanten Morbiditäten pro Gewichtsklasse



Quelle: Mokdad AH et al. JAMA 2002; 289:76 Centers for Disease Control, National Center for Health Statistics, National Health and Nutrition Examination Survey

Ursachen von Krebserkrankungen



Quelle: Leitzmann/Keller, Vegetarische Ernährung

Wie kann ich erkennen, ob ich ein metabolisches Syndrom und Insulinresistenz habe?

- Erster Hinweis: Vorliegen von Übergewicht (BMI über 25)
- Bauchfett: Taille bei Frauen über 80 cm, bei Männern über 94 cm, hohes Risiko bei 88/104cm
- Erhöhter Blutdruck (>130/85)
- Blutwerte: Blutzucker nüchtern, Insulinspiegel, HOMA-Index, Lipide (Triglyceride >150, HDL <40/50)
- Entscheidender als Übergewicht ist Bauchfett!

Wie kann man Bauchfett zuverlässig messen?

Eine gute Nachricht

Das metabolische Syndrom ist keine Krankheit, sondern eigentlich ein Wohlstandsphänomen.

Es führt aber zu vielen Erkrankungen, wenn wir es ignorieren.

Heute leben wir lange genug, um die Folgen zu erleben.

Sie selbst entscheiden, ob und wie lange Sie ihr metabolisches Syndrom behalten oder ob Sie es los haben wollen.

Entscheidend dabei: Selbstwirksamkeit erhöhen und sichtbar machen!

Häufigste Ursachen:

Zu viel und zu oft Essen

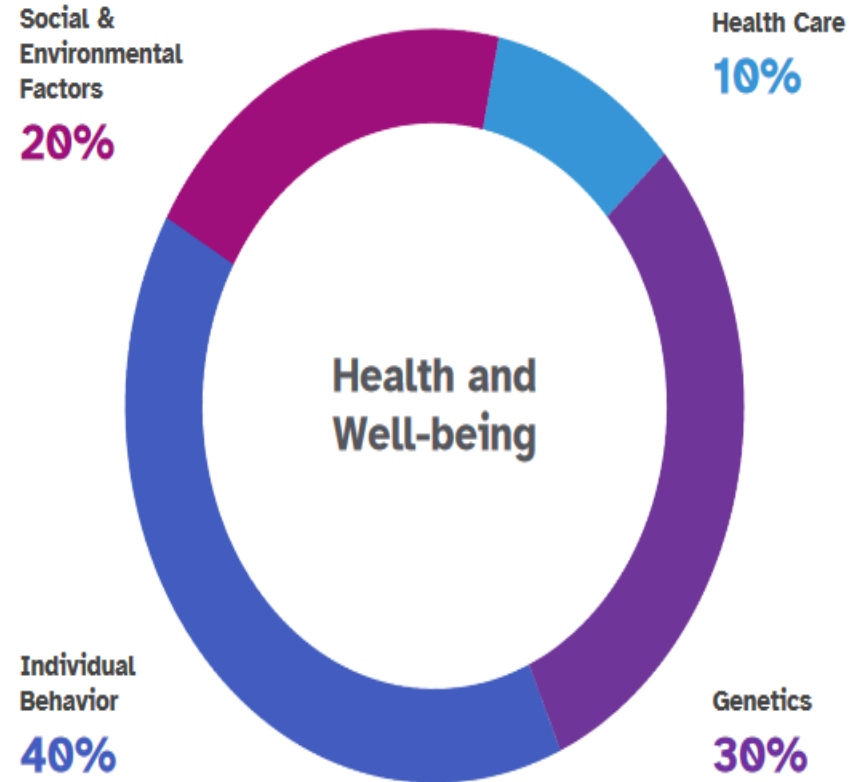
Zu viel schnellverdauliche Kohlenhydrate

Zu wenig Bewegung

Stress, Schlafmangel, Genetik (Familienanamnese ansehen)

Impact of Different Factors on Risk of Premature Death¹

The Problem:
Today's Healthcare System Has Only a Small Impact on Our Health and Well Being



1. Schroeder, SA. (2007). We Can Do Better - Improving the Health of the American People. NEJM. 357:1221-8.

Gendiagnostik Pro und Contra

Pro Gendiagnostik

Risiko einer Erkrankung ist besser einschätzbar

Prävention einer Erkrankung ist bei rechtzeitiger Erkennung früher und besser möglich

Contra Gendiagnostik

Viele Krankheiten sind deutlich mehr von beeinflussbaren Risikofaktoren als von Genen bestimmt. Genetik darf nicht überbewertet werden.

Genetische Untersuchungen bieten keine komplette Sicherheit bezüglich des Ergebnisses.

Test-Ergebnisse können eine psychische Belastung für Familie und Patient darstellen.

Daher: **Immer vorher überlegen**, wie man mit positiven oder negativen Ergebnissen umgehen wird

Wie haben wir viele hunderttausende Jahre gelebt und gegessen?

Individualisierte Beratungspraxis bei metabolischem Syndrom

Analyse der Essgewohnheiten und des Bewegungsprofils

Laborbestimmungen – Welcher Stoffwechsellyp bin ich?

Molekulargenetik: pro und con, Familienanamnese hilft auch

Individuelle Analyse der Körperzusammensetzung (BIA)

Gezielte individualisierte Einstellung mit fachärztlicher Beratung

Gezielte Anpassung und Nahrungsergänzung (Polyphenole, sek. Pflanzenstoffe, Mikrobiom)

Erhöhung der Autophagozytose

Personalisiert adaptierte medikamentöse Therapie zur

Stoffwechsellumstellung (z.B. Metformin, Resveratrol, Spermidin, Schilddrüse, ggfs. auch Semaglutid/Tirzepatid/Mysimba etc.)

Personalisierte Abklärung und Behandlung Hypertonie, Hyperlipidämie

Begleitung im Verlauf mit kontinuierlicher Anpassung der Strategien

High-End-Bio-Impedanz-Analyse – eine effektive Methode, Ihr individuelles Risiko und Potential einzuschätzen

Exakte Messung in 5 Minuten –
ohne Strahlung und schmerzlos:

Analyse von

- Muskelmasse, Symmetrie, Verteilung
- Wasserverteilung intra- und extrazellulär,
versteckte Lymphödeme und Dyssymmetrien
- Knochenmineralmenge
- Fettverteilung, Viszerales Fett,
Phasenwinkel

Viszerales Fett als entscheidender Hinweis auf metabolisches Syndrom

Die Abnahme von 5 Kg Bauchfett reduziert das Risiko für Diabetes um 58 %

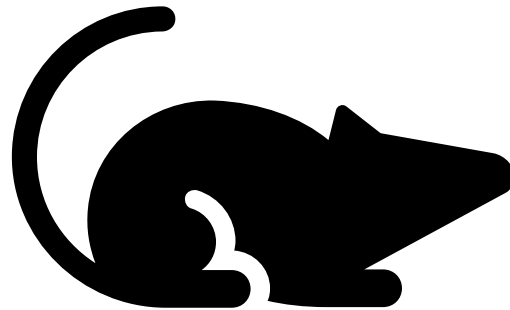
Das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Alzheimer vermindert sich um 30%

Je nach Krebsart vermindert sich das Risiko um 5-50%

Ernährungstipps beim metabolischen Syndrom

- **Maximal 3, besser nur 2 Mahlzeiten pro Tag**, möglichst keine Zwischenmahlzeiten
- Kohlenhydratfreie Intervalle von 15-18 Stunden (KH-Intervallfasten) sind günstig
- Die Basis der Ernährung sollte aus **Gemüse** (zubereitet mit hochwertigen Ölen) sowie **zuckerarmen Obstsorten** bestehen.
- **Proteine (Eiweiß) sorgen für einen langen Sättigungseffekt** und verhindern damit Heißhungerattacken. Zu jeder Mahlzeit ein Eiweißlieferant - gern auch pflanzlicher Herkunft (Pilze, Hülsenfrüchte). Richtige Dosierung: Ca. 1-1,5 Gramm Eiweiß pro Kilo Normalgewicht pro Tag.
- **Zurückhaltung mit tierischem Eiweiß:** Fleisch, Eier und Milchprodukte.
- Wenig: Kartoffeln, Nudeln, Reis, Brot. **Ballaststoffreiche Kohlenhydrate bevorzugen** (Vollkornnudeln, Vollkornbrot ...)
- Wichtig und sättigend sind **gute Fette** - zum Beispiel hochwertig hergestelltes Olivenöl, Rapsöl, Leinöl oder Hanföl.
- Viel trinken, dabei möglichst **zuckerfreie Getränke** wie Wasser/Tee/Kaffee.
- **Snacks nur als Ausnahme** - wenn, dann am ehesten Rohkost oder eine Handvoll Nüsse. Wenn es etwas Süßes sein muss: mal zwei Stück dunkle Schokolade mit hohem Kakao-Anteil.

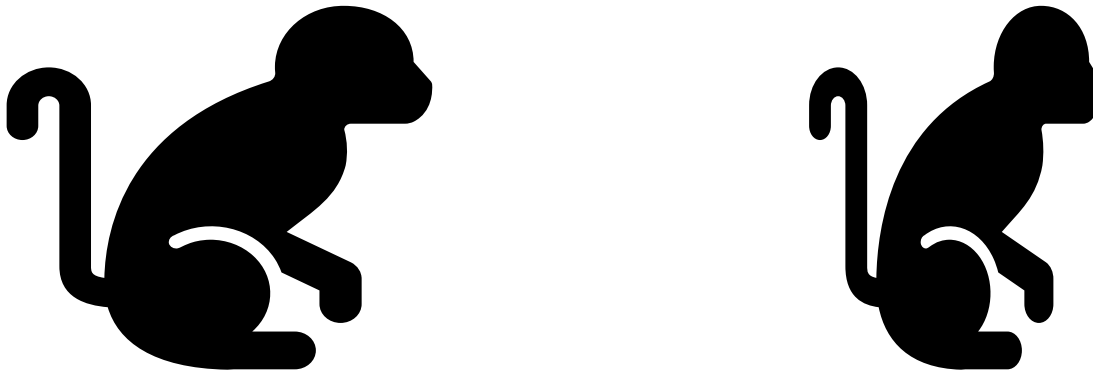
Mäuse, die 30 % Ihres Lebens fasten leben bis zu 50 % länger, entwickeln bis zu 47% seltener Krebs und sind agiler und lernfähiger



Entscheidende Mechanismen dabei:
Steigerung der Autophagie, Minderung der Insulinresistenz

Weniger Atherosklerose und Krebs

[L
SEP] Wir haben festgestellt, dass die Kalorienreduktion das Risiko, eine altersbedingte Krankheit zu entwickeln, um den Faktor drei senkte und die Überlebensrate erhöhte“, berichtet Weindruch im Juli 2009 in „Science“.



Während von den normal ernährten Rhesusaffen nur die Hälfte bis heute überlebt hat, sind es bei Canto und seinen Diät-Genossen 80 Prozent. Und diese Affengreise erfreuen sich zudem guter Gesundheit. Die kalorienreduzierte Diät senkte auch die Häufigkeit von Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen um die Hälfte, Diabetes kam zum Erstaunen der Forscher bei den Diät-Affen überhaupt nicht vor.

Vorteile Intervallfasten

Die Gewichtsabnahme beim Intervallfasten ist nicht alleine durch die Kalorieneinschränkung bedingt, sondern auch durch hormonelle Effekte

Besonders gut wirkt Kohlenhydratfasten, das in einem bestimmtem Rhythmus erfolgt, der sich aus zellbiologischen Tatsachen ableitet

Verbesserung der Insulinresistenz, der Autophagie und ein besseres hormonelles Gleichgewicht sind entscheidender Faktor für Gesundheit

Ergebnisse der „3 x 16“-Methode

Zentrum Integrative Medizin Coburg, Prof.Kraft 2014-16, n:118

Gewichtsabnahme von > 4-6 kg in 2 Monaten mit
vorwiegender Abnahme des Bauchfettes bei >50%

Abnahme von mindestens einer Kleider/Bundgröße bei
>50%

Verminderung von Cholesterin um 15%

Verringerung Blutdruck bei 50%

Bei individueller Modifikation unter fachärztlicher Beratung
und begleitender Therapie inkl. Ernährungsberatung ist
Gewichtsreduktion von über 15kg in 6 Monaten ohne
Ping-Pong-Effekt möglich

ZUSAMMENGEFASST DIE VORTEILE DER „3 X 16“ METHODE

Rasch sicht- und spürbarer Erfolg

Vor allem Bauchfett wird reduziert

Man fühlt sich schnell fitter und sowohl körperlich als auch geistig leistungsfähiger

Die Methode ist einfach

Sie ist keine „Diät“ und hat keinen „Jo-Jo-Effekt“

Sie ist leicht an Ihre persönlichen Wünsche und Lebensgewohnheiten anpassbar

Das Risiko für Gefäßerkrankungen, Demenz und bestimmte Krebsarten kann nach jetzigem Stand der Wissenschaft durch die Methode vermindert werden

Und schließlich: Sie kostet nichts!

Medizin-Nobelpreis 2016 für Yoshinori Oshumi

Thema: Autophagie als natürliche Müllabfuhr unserer Zellen

Was ist Autophagie?

REGIOMED
Klinikum Coburg



KLINIKEN

Geschädigte oder funktionslose Proteine oder Zellorganellen werden aus dem Verkehr gezogen. Wie **Müllabfuhr** - mit integrierter **Recyclinganlage**.
Verwertbare Stoffe werden wiederverwendet

Warum ist das so wichtig?

Ohne Autophagie würden unsere Zellen vor Müll überquellen.

Dadurch treten Krankheiten eher auf und wir altern schneller.

Durch Ankurbeln der Autophagie werden Viren und Bakterien besser bekämpft.

Entzündungen klingen schneller ab.

Bei Vorbeugung und Behandlung vieler Erkrankungen kommt der Autophagie in Zukunft eine Schlüsselrolle zu.

Dies betrifft insbesondere Alterungsprozesse, Krebs und Arteriosklerose, Infektionen, sowie M. Parkinson, M. Alzheimer und weitere Demenzen.

Was fördert unsere mitochondrialen Kraftwerke, Recyclingmechanismen und die zelluläre „Qualitätskontrolle“?

Autophagie wird angeregt:

- **Am stärksten durch Intervall-Fasten**
- Auch durch Sport
- Bestimmte Nahrungsmittel z.B. sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole z.B. auch in Kaffee, Tee etc.

Gibt es Wirkstoffe, die helfen können?

Interessanterweise gibt es Ähnlichkeiten zwischen Resveratrol und Kalorienrestriktion. Resveratrol aktiviert ähnliche Gene wie das Fasten. Diese Gene sind hauptsächlich das Sirt1 und die sogenannte AMP Kinase, deren Aktivität mit Langlebigkeit in Verbindung gebracht wird.

Metformin: Ein altes Diabetesmittel mit überraschenden „Nebenwirkungen“

SPERMIDIN

Spermidin aktiviert die “Müllabfuhr” des menschlichen Körpers – die sogenannte Autophagie – und sorgt dafür, dass geschädigte Zellbestandteile entsorgt werden.

"In Versuchen mit Fruchtfliegen ist nachzuweisen, dass Spermidin einen zellulären Reinigungsprozess auslöst.

**Dabei wird der in den Zellen angesammelte Müll, in dem sich auch die Proteinverklumpungen befinden, aufgelöst. Das funktioniert über einen Mechanismus, der auch beim Fasten angeschaltet wird.“
(nature, cell, biology:
Madeo, Siegrist et al., 2013)**

Dass Spermidin nicht nur die Gedächtnisleistung alter Fruchtfliegen, sondern auch das Gefäßsystem alter Mäuse verjüngen kann, wurde kürzlich von einer amerikanischen Arbeitsgruppe nachgewiesen.

Spermidin führte zu einer um 30 Prozent längeren Lebenszeit.

Spermidin – wo enthalten?

Lange gereifter Käse

Pilze

Ferm. Sojaprodukte

Hülsenfrüchte

Getreide, insbesondere Weizen

Die höchste Menge in Nahrungsmitteln

enthalten Vollkornweizenkeimlinge: 243 mg/kg

**Hollywood und ein Mill.\$-Markt:
Aktuelle med. Therapie bei Adipositas – Diskussion über Ozempic,
Rybelsus, Wegovy, Mysimba, Mounjaro.....**

Prävention nutzen: Ausblick in die Zukunft

Die Bedeutung kompetenten Health-Coachings mit **Risiko- und Schutzfaktoren-Analyse** (ggfs. unter Einbezug einer individuellen Gen-Analyse) wird zunehmen

Die frühzeitige Einstellung eines metabolischen Syndroms hat hohen präventiven Wert

Vitalstoffe können Mechanismen der Zellreparatur und Autophagie anregen, regulieren Stoffwechsel, verringern oxidativen Stress

Neue Möglichkeiten der Gewebetechnologie und **Stammzellen** führen zu Züchtung neuer, „eigener“ Organe

Gentherapie aktiviert Gene, die den Alternsprozess verlangsamen können, oder ersetzt kranke durch gesunde Gene (Telomerasesteuerung, CRISPR-CAS)

Krebs und andere chron. progrediente Erkrankungen können frühzeitig mit **Nanosensoren** erfasst werden, „liquid biopsy“

Prävention wirkt in jedem Lebensalter

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Klinikum Coburg

Prof.Dr. Johannes W. Kraft

Kontaktdaten:

Klinikum Coburg

Leiter des Regiomed Zentrums für Altersmedizin

Ketschendorfer Straße 33

96450 Coburg

Telefon 09561 22-7304

E-Mail johannes.kraft@regiomed-kliniken.de