

Infoblatt Gefäßvorsorge

Damit der optimale Transport und Abtransport von Stoffen im Blut gewährleistet ist, bedarf es einer gesunden Gefäßfunktion. Um Herz-Kreislauf-Erkrankungen präventiv entgegenzuwirken, braucht es eine Abklärung durch spezielle Blutparameter. Um sicherzugehen, dass die Gefäße keiner Fett- und Kalkablagerung, verletzten Gefäßwänden oder Gewebsveränderungen ausgesetzt sind, ist die Abklärung von Lipoprotein A und HbA1c eine umfassendere und optimal ergänzende Auswertung zu den Triglyceriden und Cholesterin-Werten.

Lipoprotein A (LPA)

Lipoprotein A ist ein Eiweißstoff, der im Blut gemessen werden kann. Erhöhte Werte weisen auf ein gesteigertes Risiko für die Entstehung der Arterienverkalkung hin. Hierbei kann es zu einer schlechteren Durchblutung wie auch zu einer Verstopfung der Gefäße kommen. Das Nicht-Rauchen, regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung und eine Vermeidung des Übergewichts trägt zu einer deutlichen Verbesserung der Lebensqualität aber leider nicht zur Senkung des Lipoprotein-a-Spiegels bei. Nicht beeinflussbar ist eine genetische Veranlagung, deshalb sollte man einmalig unabhängig vom Alter diesen Wert bestimmen lassen..

HbA1c

HbA1c ist ein wichtiger Laborwert bei der Diagnose und Behandlung, aber vor allem zur Früherkennung von Diabetes mellitus. Er wird auch Langzeitzuckerwert oder Blutzuckergedächtnis genannt und zeigt an, wie hoch der Blutzuckerspiegel durchschnittlich in den letzten 8-12 Wochen war. Die Resultate sind somit deutlich aussagekräftiger als bei einer einfachen Blutzuckermessung und unterliegen weniger tagesspezifischen Schwankungen. Eine kohlenhydratbewusste, ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung wirken sich grundsätzlich günstig auf den Langzeitzucker aus.

Insulinresistenz

Fast alle Zellen in unserem Körper benötigen Insulin, um den Zucker (Glukose) aus der Nahrung aufzunehmen und zu verarbeiten. Bei einer Insulinresistenz ist dieser Mechanismus gestört. Die Zellen reagieren weniger empfindlich (resistent) auf Insulin. Das führt dazu, dass sie weniger Zucker aufnehmen und dieser stattdessen in der Blutzirkulation verbleibt. Oft bleibt eine Insulinresistenz

lange unbemerkt und dementsprechend unbehandelt. Langfristig ist eine Insulinresistenz ein begünstigter Faktor für die Entwicklung eines Prädiabetes und in der weiteren Folge eines Diabetes mell. Typ 2.

Rauchen, Alkoholkonsum und Stress sind Risikofaktoren für viele Krankheiten, so auch bei einer Insulinresistenz ratsam, auf Zigaretten und Alkohol zu verzichten, sowie Stress zu reduzieren.

Ob die Maßnahmen greifen, lässt sich mit dem HOMA-Index leicht kontrollieren.

HOMA-Index

Der HOMA-Index (Homeostasis Model Assessment) ist eine einfache Methode, um eine Insulinresistenz zu diagnostizieren. Hierbei wird für 12 Stunden über Nacht auf Nahrung verzichtet. Am Morgen darauf wird das Nüchterninsulin und die Nüchternblutzucker gemessen und einander zugeordnet.

Der HOMA-Index gliedert sich weiter wie folgt:

Stadium	HOMA-Index	Beschreibung
1	<2,0	Insulinresistenz eher unwahrscheinlich
2	2,0-2,5	Hinweis auf eine mögliche Insulinresistenz
3	2,5-5,0	Insulinresistenz wahrscheinlich
4	>5,0	Durchschnittswert bei Typ-2-Diabetikern