

# Das Lebensstil-Syndrom

Viele Ursachen – Große Auswirkungen

Von Univ. Doz. Dr. Harald Kritz, Mediensprecher Lipidforum austriacum

**Viele Krankheiten entstehen durch falsche Ernährung und krankhaften Lebensstil (wenig Bewegung, Rauchen, Nichtbeachtung von Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit und erhöhtem Cholesterin).**

Eine grosse Studie, die an über 80.000 Menschen soeben abgeschlossen wurde, beweist neuerlich den Zusammenhang zwischen zu hohem Landtierfettkonsum (sogenannten gesättigte Fettsäuren) und dem Auftreten von häufigen Krebsformen (Brustkrebs, Dickdarmkrebs). Wenn man sich an die einfache Regel: „30 Gramm gesättigtes Fett pro Tag sind genug und der Tagesfettkonsum sollte 70 Gramm pro Tag nicht überschreiten“ hält, würde die Zahl der Krebsfälle auf die Hälfte absinken.

## Die Zahlen sind nicht neu

Wir kennen die Fakten seit einer Studie aus dem Jahre 1994. In Japan werden nur 40 Gramm Fett pro Tag gegessen.

Die Krebsrate beträgt ein Fünftel von Deutschland und Österreich, wo 3 x so viel Fett gegessen wird.

Auch für viele andere Krebsformen sind die vermeidbaren Krebsfälle durch Einhaltung einer gesunden Ernährung sorgfältig untersucht.

**Warum verhalten alle Appelle an die Betroffenen und an die Gesundheitspolitik?**

In Österreich werden gesättigte Fette bis heute nicht deklariert. Woher soll der Konsument wissen, dass Salami viel schädliches Fett enthält und Schinken nicht.

Oder woher soll er wissen, dass Buttermilch gesund ist während Sauermilch oder Vollmilch viel Fett hat (wo doch Milch „so gesund“ ist).

Warum wird die „gesunde Gastronomie“ nicht gefördert, die ihre beim Kochen verwendeten Fette auszeichnet, um damit dem Konsumenten die Möglichkeit zu geben, zu entscheiden, was er noch essen darf, ohne seine Gesundheit zu gefährden und besteuert den nächsten Fast Food Laden mit hohen Steuern bis er einsieht, dass er die Produkte anders zubereiten muss.

**Warum belohnen wir nicht die Supermarktketten, die nicht nur frische sondern auch fettarme Produkte auszeichnen?**

Wir hoffen, dass die neue Gesundheitsministerin diese Probleme neu angeht, und wir werden alles unternehmen, um sie dabei zu unterstützen.

## Herz-Kreislaufkrankungen

Bei diesen Erkrankungen ist der Zusammenhang zwischen falschem Lebensstil und Auftreten seit vielen Jahren belegt.

Statt teurer Medikamente und sündteuren Bypassoperationen könnte mit einfachen Massnahmen eine dramatische Reduktion erzielen und den schweren Folgen von Gefässerkrankungen zu Leibe gerückt werden.

## Einige Beispiele

**Rauchen** In der letzten Ausgabe wurde beim Schwerpunkt „Rauchen“ die Untersuchung an jüngeren Frauen gezeigt.

Es ist IN zu rauchen und je jünger desto schicker. Fast die Hälfte der Frauen unter 50 rauchen. Auf diese Form von Emanzipation brauchen wir wahrlich nicht stolz sein. Die Frauen bezahlen die Rechnung ab dem 60sten Lebensjahr, wo Herzinfarkte und Schlaganfälle zu den häufigsten Krankheits- und Todesursachen zählen. Österreich ist eines der führenden Raucherinnenländer.

**Eine rasche Lösung** Mehr Information – höhere Zigarettenpreise und Einhaltung der Rauchverbote – speziell die Passivrauchbelastung verringern – jeder Euro höherer Zigarettenpreise senkt den Zigarettenkonsum bei Jugendlichen um 20 % – mit dem Rauchen aufzuhören senkt das Herzinfarkt-Risiko auf die Hälfte.

**Bluthochdruck** Jeder 5. Österreicher hat ihn. Nur die Hälfte weiß es. Eine neue Studie zeigt, dass Österreich diesmal sogar schlechter dran ist als die USA. In Nordeuropa sind die durchschnittlichen Blutdruckwerte

Bisher gültige Richtlinien	Die neuen USA Richtlinien	
Normal Bis 135/85 mm Hg	Normal Bis 120/80 mm Hg	
Noch normal Bis 140/90 mm Hg	Prähypertonie Bis 140/90 mm Hg	Lebensstil
Hypertonie 1 Bis 160/100 mm Hg	Hypertonie 1 Bis 160/100 mm Hg	Lebensstil und ein Medikament
Hypertonie 2 Bis 180/110 mm Hg	Hypertonie 2 Über 160/100 mm Hg	Lebensstil und zwei Medikamente
Hypertonie 3 über 180/110 mm Hg		keine Richtlinien

höher als in den Vereinigten Staaten. Lebensstiländerung und Blutdruckmessung zu jeder Gelegenheit ist also angesagt, um die Gefährdeten rechtzeitig herauszufinden.

Die neuen USA-Richtlinien zur Frühbehandlung des Bluthochdruckes trägt den Erkenntnissen um das vermeidbare Risiko eines falschen Lebensstils Rechnung.

Ab 120/80 mm Hg spricht man ab sofort von Prähypertonie, ab 140/90 mmHG liegt ein Bluthochdruck vor. Mit jeweils 20 mm HG verdoppelt sich das Risiko, eine schwere Gefäßkrankheit zu bekommen.

Aber auch die Wissenschaft hat inzwischen eingesehen, dass es ohne Motivation und Wissen der Betroffenen nicht gehen wird.

**Nur wenige in Österreich kennen die Richtwerte. Ein bisschen erhöhter Blutdruck ist doch normal?**

### Lebensstiländerung ist das wirksamste Medikament

10 kg Gewichtsreduktion	5-20 mmHg
Fettarme Ernährung	8-14 mmHg
Salzreduktion	2-8 mmHg
Bewegung	4-9 mmHg
Moderater Alkoholkonsum	2-4 mmHg

(Quelle: JN7 Report)

Mit wirksamen Lebensstiländerungen könnte man bis zu 55 mm Hg Blutdruck weniger haben. Also aus dem Stadium 2 der Hypertonie in den Normalbereich kommen und das Risiko um 75 % absenken. Und zwei Medikamente weniger nehmen.

Ich würde mir wünschen, dass in jeder Familie ein Blutdruckapparat steht. Der Staat sollte es den Familien schenken und dieses Investment würde sich in einem Jahr rechnen, da man wahrscheinlich 4000 Schlaganfälle und akute Herzinfarkte pro Jahr weniger hätte.

PRO PATIENT wird sich daher in dieser und den folgenden Ausgaben vermehrt um die Umsetzung wirksamer Blutdruckdiagnostik und Therapie widmen.

### Weitere Risikofaktoren

Die Tiroler Apothekenstudie zeigt die Realität. Sowohl Frauen als Männer sind betroffen. 2 von 3 Apothekenbesucher haben zumindest einen Risikofaktor (Übergewicht, hohes Cholesterin, erhöhter Blutzucker, erhöhter Blutdruck) der ärztlich behandelt werden sollte.

**Wäre es nicht an der Zeit, dass Apotheker und Ärzte zum Wohle der Bevölkerung intensiver zusammenarbeiten und Präventionsprogramme anbieten?**

**Wellness** Auch den Wellnessinitiativen wäre anzuraten, dass sie endlich aus der oberflächlichen Ernährungs- und Bewegungsecke herauskommen und helfen, qualitätskontrollierte Präventionsprogramme anzubieten. Mit einem Bad und ein bisschen asiatischer Spiritualität lässt sich zwar gut Geld verdienen, der Voksgesundheit hilft das nicht.

Der kürzlich erschienene Wiener Gesundheitsbericht weist ebenso erschreckende Daten auf.

Nur 10 % der ÖsterreicherInnen gehen zu der in Österreich kostenlos angebotenen Gesundenuntersuchung. Zwei Drittel der Untersuchten haben zu hohe Cholesterinwerte und die Hälfte ist übergewichtig.

Der Bericht zeigt es sehr deutlich: Wir leben in einem tollen Land mit einem der besten Gesundheitswesen der Welt. Es wird alles getan, um den Menschen das Leben zu verlängern. Es gelingt auch, denn die Lebenserwartung steigt weiter an.

### Sterblichkeitsrate sinkt

Mit dem Erreichen des 60. Lebensjahres können Frauen damit rechnen, noch durchschnittlich weitere 23,7 Jahre zu leben, Männer noch weitere 19,9 Jahre. Dies entspricht seit 1991 einer Zunahme von 1,8 Jahren bei den Frauen bzw. von 2,4 Jahren bei den Männern.

80-jährige Frauen leben im statistischen Durchschnitt noch weitere 8,7 Jahre, gleichaltrige Männer noch 7,4 Jahre.

Der modernen Medizin ist es zu danken, dass trotz der ungenügenden Eigenvorsorge der Bevölkerung die Sterblichkeit an den Wohlstands-

erkrankungen zurückgeht. Aber der Preis ist hoch und wir alle sehen dabei zu, wie das Pensions- und Gesundheitssystem langsam unfinanzierbar wird, da wird an allen Ecken repariert statt zu verhindern. Bange wird auf den nächsten Bericht gewartet, ob die Lebenserwartung weiter ansteigt.

### Wir haben nur zwei Möglichkeiten

Die Leute einfach sterben lassen (oder besser formuliert: Europäisierung des Gesundheitswesens am Beispiel Englands) oder mehr in die Prävention investieren. Wir leben in einer Informationsgesellschaft. Also informieren wir und lassen es die Leute doch selbst entscheiden.

**Es ist einfacher als man denkt!**

Lesen Sie unsere Regeln zur gesunden Ernährung, kaufen Sie sich ein BUM und normalisieren Sie Ihr Gewicht. Messen sie einmal pro Woche Ihren Blutdruck. Einmal im Jahr zur Gesundenuntersuchung. Hören Sie zu Rauchen auf und machen sie mehr Bewegung.

Dann gäbe es in 10 Jahren wahrscheinlich keine Diskussion mehr, dass sich eines der reichsten und sichersten Länder der Welt nicht eine „Gesundheit für ALLE“ leisten kann.

### Hypertonie

Pro Patient hat seit dem letzten Jahr den Schwerpunkt auf Primärprävention häufig vermeidbarer Erkrankungen gelegt. Dazu gehören die Herz-Kreislaufkrankungen und die Krebserkrankungen. Die wesentliche Massnahme ist eine Veränderung des Lebensstils. Durch wiederholte Information an die Gefährdeten glauben wir, einen Beitrag zur Volksgesundheit leisten zu können.

### BUM – Bauchumfangmessung

Wenn Sie auf Ihr Gewicht achten und versuchen, den Bauchumfang auf unter 90 cm bei Frauen, 100 cm bei Männern zu bringen, kann man davon ausgehen, dass Sie Ihr Risiko rasch absenken können.