

GEWICHTSMANAGEMENT





WIE HORMONE UNSER GEWICHT BEEINFLUSSEN

Übergewicht ist ein Risikofaktor für viele Krankheiten und ein erstzunehmendes Problem unserer Gesellschaft. Mit zunehmendem Gewicht steigt das Risiko für Entzündungen, Fettstoffwechselstörungen, Insulinresistenz und letztlich für das metabolische Syndrom.

Mit der Überwachung der wichtigsten hormonellen Regelkreise des Fett-, Entzündungs- und Zuckerstoffwechsels können wir eine Risikoanalyse erstellen und damit eine Gewichtsreduktion mit individuellen Empfehlungen begleiten – damit Sie gesund bleiben.

ADIPONEKTIN – EIN HORMON DER FETTZELLEN

Adiponektin ist ein Hormon, das in den Fettzellen produziert wird. Zusammen mit weiteren Hormonen reguliert es die Nahrungsaufnahme, indem es das Hungergefühl unterdrückt und die Wirkung des Insulins an den Fettzellen verstärkt.

Übergewichtige haben einen niedrigen Adiponektin-Spiegel. Das schwächt die Wirkung des Insulins ab, der Blutzucker wird schlecht abgebaut. Ein erniedrigter Adiponektin-Spiegel steigert daher das Diabetesrisiko und kann oft lange vor der Entdeckung der Zuckerkrankheit zu Gefäßschädigungen führen. Menschen mit einem hohen Adiponektinspiegel sind besser vor Diabetes geschützt.

INSULIN UND INSULINSENSITIVITÄT

Insulin ist ein Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird und den Blutzuckerspiegel reguliert. Es führt dazu, dass Zucker, den wir über die Nahrung zu uns nehmen, vom Blut in unsere Zellen gelangt und dort verwertet wird.

Neben dem Insulin ist aber auch die Reaktion des Körpers auf das Insulin, die sogenannte Insulin-Sensitivität, entscheidend, damit der Zucker in die Zelle gelangen kann. Erkennen unsere Körperzellen das Insulin nur noch ungenügend, nehmen sie den Zucker nicht mehr auf. Erhöhte Blutzuckerwerte haben auf Dauer schädliche Wirkungen auf unseren gesamten Körper und führen zu Diabetes.

Um Ihre Insulinsensitivität zuverlässig zu berechnen, misst unser Labor das Insulin und den Blutzucker im nüchternen Zustand.

METABOLISCHES SYNDROM

Nach der aktuellen Definition des metabolischen Syndroms müssen mindestens drei der folgenden Kriterien erfüllt sein:

- Bauchumfang bei Frauen > 80 cm, bei Männer > 94 cm
- Triglyceride über 1.7 mmol/L
- HDL-Cholesterin unter 1.3 mmol/L bei Frauen bzw. unter 1.0 mmol/L bei Männern
- Blutdruck von 130/85 oder höher
- Nüchternblutzucker über 5.6 mmol/L

Die Bestimmung dieser Kriterien ist einfach und liefert gemeinsam mit der Insulin-Sensitivität und dem Adiponektin wichtige Hinweise auf ihre Stoffwechsellage.

TESTOSTERON

Testosteron ist das wichtigste männliche Geschlechtshormon. Jedoch produziert auch der weibliche Körper Testosteron. Es ist bei beiden Geschlechtern zuständig für das Wachstum der Knochen, den Eiweissaufbau, die Vermehrung der Muskelmasse und Senkung der Cholesterinwerte.

Aktuelle Studien zeigen, dass übergewichtige Männer oft einen zu tiefen Testosteronspiegel haben. Zudem gibt es einen klaren Zusammenhang zwischen Diabetes und dem Testosteronspiegel. Dieser Testosteronverlust kann neben verringerter Libido und Impotenz (erektiler Dysfunktion) noch weitere unangenehme Folgen haben, die auch für Frauen bedeutsam sind: Der Abbau der Muskulatur und der Knochenmasse findet beschleunigt statt, während die schädliche Fettspeicherung im Bauchbereich gefördert wird. Mit übermäßigem Bauchfett gerät der Körper in ein hormonelles Ungleichgewicht und das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen steigt.

FETTSÄUREN – VORSTUFEN VON ENTZÜNDUNGSHORMONEN

Fettsäuren haben viele wichtige Aufgaben: Sie sind neben Energielieferanten ein bedeutender Baustein der Zellmembranen, Vorstufen wichtiger Gewebshormone und haben einen Einfluss auf Entzündungen in unserem Körper. Die Art der Fettsäuren bestimmt dabei, ob Entzündungsreaktionen eher verstärkt oder abgeschwächt werden.



Wir unterscheiden grundsätzlich zwei verschiedene Arten von Fettsäuren: Die entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren und die entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren.

Durch die Ernährungsgewohnheiten in unseren Breiten verschiebt sich das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren kontinuierlich zu Lasten der Omega-3-Fettsäuren. Diese Entwicklung ist ungünstig, da die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren für die Prävention von Herz-Kreislauferkrankungen bedeutsam ist.

In unserem Labor bestimmen wir ein grosses Spektrum an Fettsäuren und geben das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren an. Ein günstiger Wert trägt dazu bei, die Entzündungsbereitschaft des Körpers tief zu halten. Ein hoher Quotient erhöht die Entzündungsbereitschaft des Körpers und damit das Risiko für verschiedene Erkrankungen.

UNSER VORSCHLAG FÜR IHRE GESUNDHEIT

Aufgrund der erhaltenen Messwerte erstellen wir auf Wunsch für Sie eine Empfehlung zur Zufuhr von bestimmten Nahrungsfetten und Mikronährstoffen. Dieser Vorschlag ist an Ihr persönliches Profil angepasst und unterstützt Ihren Stoffwechsel bei der Senkung der ermittelten Risikofaktoren.

Haben Sie noch Fragen?
Wir beraten Sie jederzeit gerne.



Lassen Sie sich von uns beraten.
Gerne sind wir für Sie da.

SWISS ANALYSIS AG

📍 HAUPTSTRASSE 137 D
8274 TÄGERWILEN

📞 071 666 77 22
📠 071 666 77 20

📧 INFO@SWISSANALYSIS.CH
🌐 SWISSANALYSIS.CH