

Das metabolische Syndrom: Welchen Einfluss hat eine gesunde Lebens- und Ernährungsweise?

Prof. Dr. rer. nat. Peter Grimm
Dipl. Ernährungswissenschaftler
Universität Hohenheim

Die Definitionen des metabolischen Syndroms variieren etwas, beinhalten jedoch immer die Adipositas, meist gemessen am Taillenumfang, eine Insulinresistenz, meist an einer Hyperglykämie festgestellt, Bluthochdruck sowie Fettstoffwechselstörungen, manchmal mit erhöhten Triglyceridwerten, immer jedoch mit erniedrigten HDL-Werten.

All diese Parameter sind durch eine entsprechende Ernährung beeinflussbar bzw. werden durch eine ungünstige Ernährungsweise gefördert.

Ein aktueller Umbrella Review wertete 17 Reviews mit dem Endpunkt „Metabolisches Syndrom“ aus. Der Median der Teilnehmerzahl pro Studie betrug 19.897 bei insgesamt 6.870 Fällen.¹ Primär wurden dabei die Gruppen mit der niedrigsten mit der höchsten Zufuhr einer Lebensmittelgruppe verglichen. Deutlich – aber auf Grund der Heterogenität der Studien mit geringer Evidenz – reduzieren Milchprodukte, Fisch und Nüsse das Risiko. Einen geringeren Effekt, dafür aber mit moderater bis hoher Evidenz, weisen Obst, Hülsenfrüchte, Gemüse und Vollkornprodukte auf. Der Verzehr von Eiern hat mit hoher Evidenz keine Auswirkungen gezeigt, während ein hoher Konsum von zuckerhaltigen Getränken (SSBs), rotem und verarbeitetem Fleisch sowie – ebenfalls mit hoher Evidenz – von Weißmehlprodukten mit einem erhöhten Risiko für das metabolische Syndrom verbunden war.

Entsprechend steht bei einer diätetischen Intervention eine pflanzenbasierte Ernährung im Vordergrund. Studien, die eine hohe Ballaststoffzufuhr mit hohem Gehalt an Polyphenolen und einem positiven Fettsäuremuster erreichen, optimieren Entzündungs- und Herz-Kreislaufparameter sowie den Glucosestoffwechsel.² Der Effekt verbessert sich signifikant, wenn parallel eine deutliche Erhöhung der körperlichen Aktivität eintritt.

Fazit:

Die derzeit weltweit von vielen Fachgesellschaften propagierte pflanzenbetonte Ernährungsweise kombiniert mit ausreichend Bewegung reduziert das Risiko für die Entstehung des Metabolischen Syndroms und stellt auch die Basis der therapeutischen Intervention dar.

Literatur

¹ Banjarnahor RL et al.: Umbrella Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses on Consumption of Different Food Groups and Risk of Type 2 Diabetes Mellitus and Metabolic Syndrome. The Journal of Nutrition 2025; 155: 1285-1297

² Stavitz J et al.: The Role of Plant-Based Nutrition and Exercise in Metabolic Syndrome: A Narrative Review. Nutrients 2025; 17: 1498