



Bauch, Blutzucker, Blutfette und Bluthochdruck - Ein Rucksack voller Risikofaktoren in der Weihnachtszeit

Von Navitum

Erstellt am 13 Dez 2013 - 10:18

In der Advents- und Weihnachtszeit neigen wir gerne dazu, doch etwas mehr zu essen und zu trinken als eigentlich gesundheitlich förderlich wäre. Das Risikoquartett bestehend aus Bauchumfang, Blutzucker, Blutfette und Bluthochdruck, das von Ärzten auch als „Metabolisches Syndrom“ bezeichnet wird, erhöht deutlich das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes. So das nicht ganz überraschende Ergebnis von großen Studien. Insbesondere bei Männern ab 45 Jahren und Frauen ab 55 Jahren ist das Metabolische Syndrom mit einem stark erhöhten Risiko für KHK, also Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall korreliert. Gleiches gilt für Diabetes. In Deutschland lebt etwa jeder Dritte an der Risikoschwelle zum metabolischen Syndrom. Was kann man also tun, um die tickende Zeitbombe gerade in der Weihnachtszeit zu entschärfen?

Nun eigentlich ist es relativ einfach gegen das Metabolische Syndrom vorzugehen. Man braucht aber einen langen Atem. Denn ein manifestes metabolisches Syndrom ist erreicht, wenn 3 der folgenden 5 Kriterien erfüllt sind: Übergewicht (Bauchumfang), leicht erhöhter Blutzucker, leicht erhöhtes Cholesterin, leicht erhöhte Gesamtfette oder erhöhter Blutdruck. Um die Zahl der Risikofaktoren zu senken, muss man seine Ernährungsgewohnheiten langfristig umstellen und sich auch in der Weihnachtszeit mehr bewegen. Wobei die wichtigste Maßnahme ist, den Risikofaktor Übergewicht in den Griff zu bekommen. Allein schon das könnte das erhöhte Erkrankungsrisiko um rund 20% senken, reicht aber alleine nicht aus, um das Risiko für Herzinfarkt und Diabetes auf Normalmaß zurückzudrängen. Dazu müssen weitere Risikofaktoren angegangen werden. In der Praxis hat sich leider jedoch herausgestellt, dass es eben nicht so einfach ist, seine lieb gewonnenen Gewohnheiten zu ändern und mehr Obst und Gemüse zu essen und auf den Joggingspfad zu gehen. Hier kann die moderne Präventionsforschung helfen. Risikofaktoren wie Cholesterin, Triglyzeride und erhöhter Blutzucker können heute auf Evidenz basierter Grundlage mit einfachen natürlichen Mitteln angegangen werden. Grundlage solcher Präparate sind ernährungsphysiologische Forschungen, die von Navitum Pharma für den gesundheitsbewussten Menschen in Form von Tabletten und Kapseln anwendbar gemacht wurden. So ist DiaVitum® auf Basis der Naturstoffe Glucomannan und Zimtextrakt ein Produkt, das Cholesterin, Gesamtfette und Blutzucker günstig beeinflussen kann. DiaVitum® ist eine zertifizierte ergänzend bilanzierte Diät, die von Ärzten bei Diabetes oder Metabolischem Syndrom empfohlen wird. Es ist in vielen Apotheken, auch Internetapotheken, über Amazon unter http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1 [1] und direkt bei Navitum Pharma erhältlich. Der Versand ist immer kostenfrei. Günstige Packungen für 3 und 6 Monate sind im Handel.

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-18843741

E-Mail: bestellung@navitum.de [2]

Web: www.navitum-pharma.com [3]

facebook: <http://facebook.de/navitum> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:17): <http://medkom24.eu/node/18574>

Links:

[1] http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1



[2] <mailto:bestellung@navitum.de>

[3] <http://www.navitum-pharma.com>

[4] <http://facebook.de/navitum>