

# RISIKOFAKTORENABKLÄRUNG

HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN  
METABOLISCHES SYNDROM  
DIABETES MELLITUS

(Herzinfarkt-Schlaganfälle-Gefäßverschlüsse-Demenz)

**O ORALER GLUCOSETOLERANZTEST7 OGTT:** Eine Zuckerkrankheit entwickelt sich über mehrere Jahrzehnte schleichend. Die frühe Diagnose einer gestörten Glukoseverarbeitung im Körper lässt sich nur durch den OGTT Test erkennen. Der nüchterne BZ erkennt nur eine schon ausgebrochene Zuckerkrankheit. Kosten: 45 Euro

**O HOMOCYSTEIN:** Homocystein ist ein Stoffwechselprodukt welches durch Enzyme und Vitamine (Vit. B12, Folsäure, Vit. B6) zu unschädlichen Aminosäuren abgebaut wird. Anfangs symptomlos kann sich in ab dem 30 LJ eine koronare Herzerkrankung oder eine Thrombose entwickeln. Erhöhte Werte entstehen durch einen Vitaminmangel oder durch Enzymdefekte. Auch eine Nieren- oder Schilddrüsenerkrankung, bösartige Tumore, Medikamente oder das Rauchen kann die Ursache sein. Wie durch zahlreiche Studien gesichert werden konnte, gilt das Homocystein als ein unabhängiger, wichtiger Risikofaktor für Gefäßerkrankungen mit einem multiplikativen Effekt auf das kardiovaskuläre Risiko von Rauchern und Hochdruckpatienten. Außerdem kann es verdeckte Vitaminmangelzustände entlarven. Behandelt wird ein erhöhter Wert mit einer Vitaminkombination. Vorsicht: 24 Stunden vor der Blutabnahme bitte auf Käse, Fleisch und Fisch verzichten Muss innerhalb einer Stunde verarbeitet werden – sonst gibt es falsche Werte Kosten: 54 Euro Blutabnahme nur Dienstag oder Donnerstag 16 Uhr in der Praxis oder direkt beim Labor Dr Rocchetti Wachreinerlg 8, 4020 Linz, Tel. 66 28 98 von 7 – 15:30 Uhr

**O BLUTFETTWERTE – LDL – HDL- QUOTIENT –TRIGLYCERIDE**  
Darunter versteht man hohe Blutspiegel von Triglyzeriden, Cholesterin mit erhöhten small-dense LDL (=gefäßschädigendes Cholesterin) und verminderten HDL (=gefäßschützendes Cholesterin). Kosten: wird von der Krankenkasse übernommen Blutabnahme nüchtern

## **O LIPIDELEKTROPHORESE**

Damit kann eine angeborene Fettstoffwechselstörung ermittelt werden Kosten: wird von der Krankenkasse übernommen Blutabnahme nüchtern

**O LIPOPROTEIN A:** Ist ein eigenständiger Risikofaktor für Arteriosklerose. Er liegt mit seiner Molekülmasse zwischen dem von HDL und LDL. Es fördert die Thrombose (Verklumpung von Blutbestandteilen) und reichert sich in den atherosklerotischen Plaques an. Die Konzentration ist genetisch bestimmt und kann nur eingeschränkt mit Lebensstilmaßnahmen (z.B. Diät) beeinflusst werden. Neuesten Untersuchungen zufolge, können höher dosiertes Vitamin B3 und Vitamin C den Lipoprotein-(a)-Spiegel wirksam senken. Referenzwert < 30 mg/dl Kosten: wird derzeit einmal im Leben von der Krankenkasse bezahlt (Bitte erkundigen sie sich dort) Blutabnahme nüchtern

○ **LIPID-UNTERFRAKTIONEN Lipoprint®:** Auch wenn Sie normale Cholesterinwerte haben, können Sie immer noch ein hohes Risiko für koronare Herzerkrankungen aufweisen. Der Test teilt aufgrund der Partikelgröße das LDL in 7 Untergruppen. Diese sind kleiner und dichter und oft oxidiert. Treten sie verstärkt auf, ist damit ein höheres Risiko für Schäden an ihren Gefäßen verbunden. Kosten: 129 Euro

○ **FETTSÄUREANALYTIK:** Die verschiedenen Fettsäuren können den 3 Omega-Klassen zugeordnet werden. Wichtig dabei ist, dass diese Einteilung einen wesentlichen Einfluss auf die biologische Wirksamkeit hat. Innerhalb einer Klasse können die Fettsäuren ineinander umgewandelt werden. Unmöglich ist es jedoch, dass sich Fettsäuren der einen Klasse (z.B. Omega 3) in eine Fettsäure einer anderen Klasse (z.B. Omega 6) umwandelt. Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren konkurrieren sich nach der Aufnahme im Körper um dieselben Bindungsstellen für ihre Resorption. Deshalb kann sich ein zu hoher Konsum von Omega 6 FS (Tierische Produkte aus konventionellem Anbau) negative Auswirkungen haben. Die Ernährungswissenschaft spricht von einem optimalem Verhältnis von OM3: OM6 von 1: 3-5. Unsere Vorfahren haben jedoch ein Verhältnis von 2-3: 1, also genau verkehrt herum. Heute ist aufgrund des zunehmenden Verarbeitungsgrades der Lebensmittel, der Kraftfütterung von Nutztieren sowie durch den Rückgang des Fischkonsums die natürliche Aufnahme von Omega 3 FS zu gering. Wenn wir uns so wie die meisten Menschen ernähren haben wir ein Verhältnis von 1:25-50. Dies hat weitreichende Konsequenzen. Das Herzinfarktrisiko und das Krebsrisiko sind um ein Vielfaches erhöht. Das Minimum wären 2-3 Fischmahlzeiten pro Woche, optimal das Doppelte. Omega-Fettsäuren sind wichtige Bausteine der Zellmembranen und beeinflussen ihre Funktion maßgeblich. Außerdem sind sie Ausgangssubstanzen für zahlreiche Gewebshormone (Leukotrine, Thromboxane, Prostaglandine..). Es werden 14 verschiedenen lebensnotwendige FS untersucht (Gesättigte, ungesättigte FS, Omega3, Omega 6 FS.....). Damit kann festgestellt werden ob ihre derzeitige Ernährung den Bedarf deckt Kosten: 129 Euro

○ **TOTALER ANTI OXIDATIVER STATUS (TAS):** Hier wird die Belastung durch freie Radikale gemessen, diese schädigen verschiedene Gewebe und führen zu vorzeitigen Alterungsprozessen. Freie Radikale sind Moleküle die eine freie Bindungsstelle besitzen und permanent auf der Suche sind nach potentiellen Bindungspartnern. Dabei zerstören sie Zellwände, Proteine, und den Zellkern mit der DNA (=Erbsubstanz). Dies kann einen raschen Alterungsprozess, faltige, schlaffe Haut, schlaffes Bindegewebe, chronische und akute Entzündungen, degenerative Erkrankungen und Müdigkeit, Krebserkrankungen zur Folge haben. Erhöhter Oxidativer Stress kann auftreten bei Nikotin-, Alkoholgebrauch, Ionisierende Strahlung (Fernseher, Computerbildschirm, Handy, UV-Strahlung), Strahlentherapie, Ozon, Smog, Umweltverschmutzung, Einseitige (vitaminarme) Ernährung, reich an tierischen Fetten, Medikamente, Chemotherapie, Intensive Sonnenbestrahlung, Stress, starke sportliche Leistungen. Der Sammelbegriff für alle diese Schadstoffe heißt „Oxidantien“. Unser Körper antwortet auf die Angriffe mit der Aktivierung von Gegenstoffen „Antioxidantien“. Dabei handelt es sich um Vitamine, Spurenelemente, Enzyme. Liegt ein Gleichgewicht zwischen Oxidanten und Antioxidantien vor ist man gesund. Überwiegen die Radikale spricht man vom "oxidativen Stress", und man wird krank.

Zu Niedrige Werte lassen auf eine hohe Belastung schließen  
Kosten: 52 Euro (Serum)

Weitere wichtige Parameter:

- ④ Gewicht, BMI, Taillenumfang
- ④ Blutdruck
- ④ Ernährung
- ④ Bewegung
- ④ Entspannung – Schlaf
- ④ Psychische Belastungen

