



Rasvunud kõht on terviserisk

Paljudele inimestele tekitab muret rasva kogunemine kõhupiirkonda ning suure ja inetu kõhu tekkimine.

Sellel nähtusel on ka meditsiiniline nimi – metaboolne sündroom – ning tegu on kogu organismi haarava ainevahetushäirega.

Metaboolne sündroom on väga sage nähtus. Mõne uurimuse kohaselt esineb seda kuni kolmandikul inimestest, suhkruhaigetel esineb kõhuni 88%-l.

Kõhuõõnesise rasvumisega on tegu, kui vööümbermõõt meestel on üle 102 cm ja naistel üle 88 cm.

Metaboolne sündroom saab alguse kehakaalu üldisest tõusust. Kõhuõõnesisesed rasvarakud erinevad nahaalustest rasvarakkudest. Kui nahaaluste rasvarakkude ülesandeks on talletada liigseid rasvhappeid ja glükoosi ning vabastada need siis, kui organismil tekib vajadus energia järele, siis kõhuõõnesisesed rasvarakud suudavad peale selle toota ka mitut hormooni, mis mõjutavad kogu ainevahetust. Nende toimel häirub veres olevate rasvade ehk lipiidide sisaldus ning kujunevad välja suhkru ainevahetuse häired (insuliiniresistentsus), aktiveeruvad põletikulised reaktsioonid ja suureneb trombide risk.

Lipiidide ainevahetushäired

Olulisemateks lipiidideks organismis on kolesterool ja triglütseriidid. Kolesterool on vajalik rakuseinte ülesehitamiseks. Kolesterool jaguneb kaheks.

■ “Hea” kolesterool ehk HDL-kolesterool, mis seob liigse kolesterooli ja transpordib selle maksa,

kus see ümber töödeldakse või organismist välja viiakse.

■ “Halb” kolesterool ehk LDL-kolesterool, mis kleepub veresoonte seintele, põhjustades veresoonte lupjumist ning mille kõrge tase veres on südame-veresoonkonna haiguste oluline riskitegur.

Erinevalt LDList eemaldab HDL vereringest kolesterooli. Metaboolse sündroomi korral on HDLi sisaldus langenud.

Elustiili muutused

Metaboolne sündroom kipub olema perekondlik – ühelt poolt on põhjuseks pärilik taust, kuid teisest küljest on olulised ka perekonnas juurdunud toitumis- ja liikumisharjumused.

Ehkki pärilikkust me muuta ei saa, saame oluliselt vähendada terviseriske oma elustiili tervislikumaks muutes.

■ Tervislik toit. Rohkem puu- ja juurvilju ning kiudaineid (pudrud, täisteratooted), vältige magusat ning vähendage loomsete rasvade tarbimist, eelistage madala rasvasisaldusega piimatooteid, vältige rasvast liha, eelistage punasele lihale kala ja ilma nahata kanaliha.

■ Liikuge regulaarselt. Vähemalt viiel päeval nädalas 30–60 minutit mõõdukat koormust. Liikumine suurendab “hea” kolesterooli hulka veres, aitab vältida trombide teket, langetada vererõhku, alandada stressi ja langetada kaalu.

■ Hoidke kaal kontrolli all. Tervislik on kehamassiindeks 19–25 kg/m² ehk lahtiseletatuna tuleb kehakaalu kilogrammid jagada pikkuse (meetriteks teisendatuna) ruuduga.

Näiteks 65 kilo kaaluva ning 170 cm pikkuse inimese kehamassiindeks on $65 : (1,7 \times 1,7) = 22,5$.

■ Hoidke vererõhk normi piires – alla 130/85 mm Hg.

■ Lõpetage suitsetamine.

■ Vähendage alkoholi tarbimist.

■ Näidake lähedastele head eeskuju. Jälgige, mida söövad teie lapsed, ja ärgitage neid aktiivselt aega veetma.

Metaboolse sündroomi ravi

Vahel ei piisa elustiili muutusest ja vaatamata kõigele püsib kolesterool või veresuhkur normist kõrgem ning kaal ei lange. Metaboolne sündroom sisaldab endas paljusid erinevaid häireid ning pahatihti tuleb mitut ravimit omavahel kombineerida, et kontrolli alla saaks nii vererõhk kui kolesteroolitase.

Kuid jätkama peab ka tervislike eluviisidega, sest nii toimivad ravimidki paremini.

Ravi eesmärk on saavutada järgmised vereraskvade ehk lipiidide väärtused.

■ Seerumi üldkolesterool alla 4,8 mmol/L

■ Seerumi HDL-kolesterool üle 1,2 mmol/L

■ Seerumi triglütseriidid alla 1,7 mmol/L

■ LDL-kolesterool alla 3,0 mmol/L, kõrge riskiga inimestel alla 2,5 mmol/L (nt suhkruhaige või läbi põetud südameinfarkti korral).

■ Glükeeritud hemoglobiini tase 6,5%

■ Tühja kõhu veresuhkur 6,0 mmol/L

■ Söögi järgne veresuhkur 7,5 mmol/L

Kogu metaboolse sündroomi ravi on suunatud südame- ja veresoonkonna haiguste ennetamisele. Riskiteguritesse tuleks suhtuda väga tõsiselt.

Allikas: OÜ Terve Tegu infovoldik