



Handzettel Metabolisches Syndrom

Die ärztliche Diagnose für Europäer wird gestellt, wenn mindestens drei der folgenden fünf Kriterien erfüllt sind:

- **Abdominelle Fettverteilung, bestimmt durch einen Taillenumfang von > 94 cm bei Männern bzw. > 80 cm bei Frauen**
- **Serumtriglyceride von über 150 mg / dL**
- **HDL-Cholesterin von < 40 mg / dL bei Männern bzw. < 50 mg / dL bei Frauen**
- **Blutdruck von 135 / 85 mmHg oder mehr**
- **Nüchternblutzucker von > 110 mg / dL (oder Vorliegen von Diabetes Typ 2).**

Die International Diabetes Federation (IDF) beschloss in 2005, dass ein Blutzuckerwert von nüchtern über 100 Milligramm pro Deziliter schon bedenklich sei.