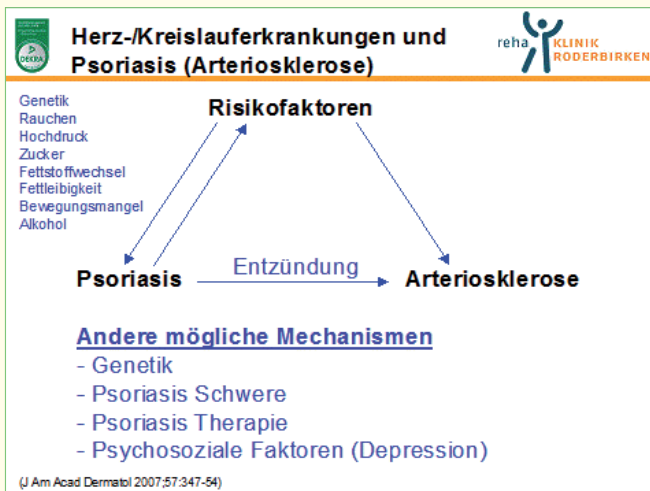


Selbsthilfegemeinschaft Haut e.V.

Hautkrebs, Berufsdermatosen und weitere Hauterkrankungen

Psoriasis – Herz-Kreislauf-Risiko



Von Psoriasis sind etwa 1 bis 3 % der Bevölkerung betroffen, der Beginn ist häufig zwischen 15 und 35 Jahren und Männer sind etwas häufiger betroffen als Frauen. Aufgrund der Schwere der Erkrankung kommen 80 bis 85 % der Betroffenen ohne systemische Therapie aus, aber 15 bis 20 % benötigen diese und das ist genau auch die Gruppe, die ca. 3,5 bis 4,5 Jahre früher sterben aufgrund von vermehrten Herz-Kreislaufereignissen. Den Zusammenhang zwischen Risikofaktoren, Arterienverkalkung und Psoriasis können Sie aus der Abbildung ersehen.

Es gibt auch einen deutlichen Zusammenhang mit dem metabolischen Syndrom (Vorstufe der Zuckererkrankung) mit in der Regel Übergewicht sowie häufigeres Rauchen und häufigerer Alkoholkonsum. Wie man das metabolische Syndrom feststellt ist in der Abbildung 2 dargestellt.

Blutdruck im Alter

Definition metabolisches Syndrom

(Definition NCEP updated)

• Abdominelle Adipositas	(Taille : Männer > 88 cm Frauen > 102 cm)
• Triglyceride	(> 150 mg/dl)
• HDL	(Männer < 50 mg/dl, Frauen < 40 mg/dl)
• Blutdruck	(> 130/85 mmHg)
• Blutzucker nüchtern	(> 100 mg/dl)

Insbesondere das Bauchfett (auf der Hüfte sitzend im Tailenbereich) ist dafür verantwortlich, dass das körpereigene Insulin nicht mehr so gut wirkt. Hier spielen Gene, Bewegungsmangel und Überernährung (zuviel preiswerte energiedichte Lebensmittel eine Rolle). In Bezug auf Herz-Kreislaferkrankungen bzw. metabolisches Syndrom sollten bei leichten Fällen Lebensstilmaßnahmen ausreichen. Die Bilanz von Energiezufuhr und Verbrauch sollte ausgeglichen sein, insbesondere unter Berücksichtigung von vermehrter Bewegung bzw. sportlicher Aktivität. Nicht zu vergessen kalorienarm reichlich Flüssigkeit, mit Alkohol ist eher Vorsicht geboten. Insbesondere bei Lebensmitteln mit hoher Energiedichte sollte die Menge stark eingeschränkt werden. Mediterrane Kost mit vermehrt Obst, Rohkost und Gemüse erfüllt die Kriterien volumenreicher energieärmerer Ernährung. Kakao kann durchaus genossen werden im Sinne von dunklen Getränken bzw. dunkler Schokolade. Bei schweren Psoriasisfällen erscheint eine zusätzliche systemische Therapie notwendig, dabei ist beim Cortison mit ungünstigen Stoffwechselwirkungen beim metabolischen Syndrom zu rechnen und bei Methotrexat die Leberfunktion engmaschig zu überprüfen.

Dr. med. Wolfgang Meyer-Berger
Reha-Klinik Roderbirken
Rehabilitationszentrum für
Herz- und Kreislaferkrankungen
42799 Leichlingen