

METABOLSK SYNDROM OG PERSONER MED UTVIKLINGSHEMNING

Hva er metabolsk syndrom (MetS)

Metabolsk syndrom er ingen sykdom. Det er en samling av forstyrrelser i kroppens forbrenning av næringsstoffer som øker risiko for sykdom. International Diabetes Federation (IDF) definerer metabolsk syndrom som en samling av risikofaktorer for hjerte- og karsykdom, for diabetes, økt fastende blodsukker, abdominal fedme (magefett), høyt kolesterol og høyt blodtrykk (1).

Hvor vanlig er det blant personer med utviklingshemning å utvikle MetS?

I 2020 ble den første metaanalysen¹ om MetS hos personer med utviklingshemning publisert. Den fant at 22,5 % av personer med utviklingshemning har MetS. Median alder var 38,5 år og 52% var menn (2).

De fant abdominal fedme (magefett) hos 52%, forhøyet blodtrykk hos 36,7%, hypertriglyseridemi (forhøyet innhold av fettstoffer i blodet) hos 23,5%, forhøyet kolesterol (HDL-C) hos 23,4% og for høyt blodsukker hos 10,2% (2).

De med størst risiko for å utvikle MetS var dem som benyttet antidepressive medikamenter og de eldste (50-90 år) i undersøkelsene. I denne oversiktsartikkelen fant forskerne ingen undersøkelser hvor de hadde sammenlignet resultat fra gruppen med personer med utviklingshemning med en tilsvarende gruppe fra befolkningen generelt (2).

Risikofaktorer hos personer med utviklingshemning for å utvikle MetS

I 2020 ble det publisert en litteraturstudie hvor forskerne hadde sett på hvilke faktorer hos personer med utviklingshemning som kan øke sjansen for å utvikle MetS. De ulike studiene viste at mellom 25-45% av personer med utviklingshemning utvikler MetS (3).

Risikofaktorer blant personer med utviklingshemning var:

- Fysisk inaktivitet og stillesittende livstil
- Det å leve selvstendig i kommunal leilighet/fellesskapsleilighet
- Manglende mulighet for å lage mat selv
- Lett grad av utviklingshemning med høy grad av selvstendighet i forhold til livstil og mat
- Kvinne
- Lav grad av utdanning Redusert helsekompetanse
- Mangle bevissthet om egen helse, samt reduserte mulighet for å forstå hvordan livsstil påvirker helse (helsekompetanse)
- Høy alder
- Høyt forbruk av psykotrope medikamenter(eks. antipsykotika, antidepressiva) (3)

¹ Metaanalyse er en metode som slår sammen resultater fra mange like studier, slik at det er mulig å konkludere med høyere grad av sikkerhet.



Tiltak for å forebygge metabolsk syndrom hos personer med utviklingshemning

Det er viktig fra tidlig barndom å legge til rette for en sunn livstil. Gode vaner tar vi med oss gjennom hele livet og det sunne valget bør være det enkle og intuitive valget. Det er dessverre utfordrende å endre atferd og livstil.

«Vi tar minst 200 matvalg hver dag. De fleste tas ubevisst og automatisk, og som regel velger vi som vi alltid har gjort».

Hentet fra: <https://www.nibio.no/prosjekter/sma-dytt-for-bedre-helse>

Ved mistanke om metabolsk syndrom hos personer med utviklingshemning, bør en bestille en årlig helsekontroll hos fastlegen. Resultat av den undersøkelsen vil gi føringer for eventuell behandling av livsstilssykdommer eller korrigerende livstilsfaktorer.

Referanser:

1. Diabetesforbundet, www.diabetes.no
2. Vancampfort, D., Schuch, F., Van Damme, T., Firth, J., Suetani, S., Stubbs, B., Van Biesen, D. (2020). Metabolic syndrome and its components in people with intellectual disability: a meta-analysis. *J Intellect Disabil Res.* Oct;64(10):804-815. <https://doi.org/10.1111/jir.12772> . Epub Sep 7. PMID: 32893439.
3. Lakhan, R., Nahar, V., Summers, L., Sharma, M. (2020). Examining determinants of Metabolic Syndrome in people with Intellectual Disabilities. *Life Span and Disability.* 23. 173-185. http://www.lifespanjournal.it/client/abstract/ENG366_1.%20Lakhan.pdf