

Ihre Cholesterin-Merkblatt

Liebe Patientin, lieber Patient,

im Rahmen der Gesundheitsvorsorge spielt der Cholesterinspiegel im Blut eine wichtige Rolle. Mit diesem Merkblatt möchten wir Sie darüber informieren, welche Bedeutung Cholesterin hat und was Sie gegen erhöhte Werte tun können.

Was ist Cholesterin?

Cholesterin ist eine fetthaltige natürliche Substanz, die für den Aufbau von Körperzellen, Gallensäuren, Vitamin D und verschiedenen Hormonen erforderlich ist. Das hierfür benötigte Cholesterin wird in der Leber produziert. Darüber hinaus wird Cholesterin über Nahrungsmittel tierischer Herkunft aufgenommen.

Damit das wasserunlösliche Cholesterin mit dem Blut dorthin transportiert werden kann, wo es benötigt wird, verbindet es sich mit bestimmten Eiweissen, die als Transporter dienen. Die so entstandenen Verbindungen lassen sich bei einer Blutuntersuchung messen und in zwei Kategorien unterscheiden: ein sogenanntes „gutes“ und ein sogenanntes „schlechtes“ Cholesterin.

Was bedeutet „gutes“ und „schlechtes“ Cholesterin?

Das „schlechte“ Cholesterin ist das **LDL-Cholesterin** (kurz: *LDL*). Diese Transportverbindung hat die Neigung, das Cholesterin in den Wänden der Blutgefässe abzulagern, wodurch diese geschädigt werden.

Das „gute“ Cholesterin ist das **HDL-Cholesterin** (kurz: *HDL*). Diese Transportverbindung sammelt Cholesterin aus den Gefässen wieder ein und transportiert es in die Leber, wo es weiter verarbeitet bzw. über die Galle ausgeschieden werden kann. Somit schützt HDL wiederum die Blutgefässe.

Warum ist ein hoher LDL-Blutspiegel gesundheitsschädigend?

Je höher das LDL (und je niedriger das HDL), desto größer ist die Gefahr, dass sich Cholesterin in den Blutgefässen (den Arterien) ablagert. Diese Ablagerungen führen im Laufe der Zeit zu Einengungen der Arterien und können somit Durchblutungsstörungen verursachen. Hierdurch steigt dann das Risiko einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall oder andere Gefäss- und Organerkrankungen zu erleiden.

Wie hoch darf der Cholesterinspiegel sein?

Neben einem erhöhten LDL-Cholesterinspiegel im Blut gibt es auch andere Risikofaktoren für Herz- und Gefässerkrankungen. Hierzu gehören vor allem *Rauchen, Übergewicht, Zuckerkrankheit, Bluthochdruck* und eine eventuelle *erbliche Belastung* (z.B. wenn ein Blutsverwandter schon einmal einen Herzinfarkt gehabt hat). Je mehr solcher Risikofaktoren vorliegen, desto niedriger sollte das LDL im Blut sein. Je nachdem, welche Risikofaktoren vorliegen bzw. ob bereits eine Herzerkrankung festgestellt wurde, wird somit der **Zielwert für das LDL individuell ermittelt**.

Wie erfahre ich meine Cholesterinwerte?

Routinemässig werden die Cholesterinwerte bei einer Blutuntersuchung im Rahmen der Gesundheitsuntersuchung (sogenannter „Check-up 35“, den die gesetzlichen Krankenkassen alle zwei Jahre bei allen Versicherten ab 35 Jahre ermöglichen) bestimmt. Hierbei erfahren Sie Ihre persönlichen Werte und Ihren Zielwert für das LDL und erhalten eine Empfehlung für das weitere Vorgehen. Bei erhöhten Cholesterinwerten werden die Laborkontrollen jeweils individuell festgelegt.

Was ist zu tun, wenn der LDL-Wert höher ist als der persönliche Zielwert?

Da Cholesterin ja auch mit der Nahrung zugeführt wird, ist die wichtigste Massnahme immer eine entsprechende **Ernährungsumstellung**. Hierdurch können Sie viel zur Senkung des LDL-Spiegels im

Blut beitragen und somit Herz- und Gefässerkrankungen vorbeugen. In manchen Fällen wird eine medikamentöse Behandlung mit einem Cholesterinsenker erforderlich sein. Aber selbst dann stellt die richtige Ernährung eine entscheidende Basis dar. Darüber hinaus sollten auch eventuell vorhandene andere Risikofaktoren (s.o.) so weit wie möglich reduziert werden.

Was ist bei der Ernährung zu beachten?

Zunächst einmal ist wichtig zu wissen, dass Cholesterin in allen tierischen, nicht aber in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommt. Entsprechend lautet die **Faustregel**: *Tierische Lebensmittel einschränken und durch mehr pflanzliche Lebensmittel (frisches Gemüse, Obst, aber auch Vollkornprodukte) ersetzen.*

Bitte beachten Sie, was alles zu tierischen Lebensmitteln gehört: Fleisch- und Wurstwaren, aber auch Käse, Butter, Eier, Sahne und Quarkprodukte sind tierischer Herkunft.

Im folgenden Abschnitt haben wir einige detailliertere Ernährungstips für Sie zusammengestellt.

Ernährungstips bei erhöhtem LDL:

- Vermindern Sie generell die Zufuhr tierischer Fette:
 - Schränken Sie den Verzehr von Käse, Butter, Eiern (nicht mehr als 2 Eier in der Woche!), Fleisch-/Wurstwaren und Frischei-Nudeln ein.
 - Verzichten Sie möglichst ganz auf besonders cholesterinhaltige Lebensmittel, wie Innereien, Speck, Schmalz, Sahne, Schalen- bzw. Krustentiere, Aal, Räucherfisch und die Haut von Fisch und Geflügel.
 - Wenn Sie tierische Lebensmittel zu sich nehmen möchten, bevorzugen Sie Fisch (ausser dem oben genannten) oder Geflügel (*jeweils ohne Haut*), Frischkäse und fettarme Milch bzw. fettreduzierte Milchprodukte.
- Bevorzugen Sie pflanzliche Nahrungsmittel:
 - Essen Sie viel Gemüse, Salate und Obst (idealerweise zwei Portionen Äpfel, Birnen oder Beerenobst täglich).
 - Verwenden Sie *pflanzliche Öle*: Oliven- und Rapsöl (aber auch Fisch ohne Haut, s.o.) enthalten Omega-3-Fettsäuren, also ungesättigte Fettsäuren, die sich ihrerseits günstig auf den HDL -Spiegel auswirken.
 - Bitte beachten Sie: Gehärtete pflanzliche Fette sind *keine* sinnvolle Alternative zu tierischen Fetten. Gehärtete pflanzliche Fette sind in vielen Backwaren und einigen Margarinen enthalten und führen ebenfalls zu schädlichen Ablagerungen in den Blutgefäßen.
- Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsmethoden, wie Dünsten oder Dampfgaren. Verwenden Sie Rapsöl zum Braten. Verzichten Sie auf Kokosfett.
- Nehmen Sie ballaststoffreiche Nahrungsmittel zu sich: Vollkornprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln.
- Vermeiden Sie Fertigprodukte.
- Vermeiden Sie zuckerhaltige Lebensmittel, da diese zu Übergewicht führen.

Was Sie sonst noch tun können:

Neben oben genannten Ernährungsempfehlungen sind auch **Lebensstiländerungen** von großer Bedeutung. Hierzu gehören regelmäßige Bewegung (hierdurch steigt der HDL-Spiegel), Rauchverzicht, wenig Alkohol und eine Optimierung des Körpergewichts. Bei übergewichtigen Menschen lässt sich der Cholesterinspiegel durch eine **Gewichtsreduktion** günstig beeinflussen. Bei bestehendem Übergewicht sollten Sie unbedingt eine individuelle Ernährungsberatung wahrnehmen. Diese führen wir auch in unserer Praxis durch (Einzelheiten hierzu finden Sie auf unserer Homepage unter www.ihre-praxis-essen.de/html/ernaehrungsmedizin.html).

Wenn Sie weitere Fragen haben, vereinbaren Sie bitte einen Termin mit uns (gerne auch online unter <http://www.ihre-praxis-essen.de/html/terminvereinbarung.html>) - wir beraten Sie gerne!

Herzliche Grüße

Ihr Praxis-Team