



## Herz-Kreislauf-Risikofaktoren

# Cholesterin – was ist „gut“, was ist „böse“?

Fette (Lipide) sind neben den Zuckerverbindungen (Kohlenhydrate) und den Eiweißstoffen (Proteine) ein wichtiger Energielieferant des Körpers. Sie werden vor allem im Nervensystem gebraucht, bilden das Gerüst verschiedener Hormone sowie der Gallensäuren und sie sind Träger der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Fette werden mit der Nahrung aufgenommen, aber auch vom Körper selbst gebildet. So wertvoll die Verbindungen einerseits sind, so gefährlich kann es werden, wenn die **Blutfettspiegel** über Gebühr ansteigen. Kreist zuviel Cholesterin im Blut, so kann dies eine Arteriosklerose begünstigen. **Zu hohe Cholesterinwerte** gelten deshalb als Risikofaktor für Herz und Gefäße und können Ereignissen wie dem Herzinfarkt und dem Schlaganfall den Weg bahnen.

### Cholesterin ist nicht gleich Cholesterin

Allerdings ist Cholesterin nicht gleich Cholesterin. Man unterscheidet wissenschaftlich vor allem das LDL-Cholesterin, das eine nur geringe Dichte (Low Density Lipoproteine) aufweist und das HDL-Cholesterin, also das Cholesterin mit hoher Dichte (High Density Lipoproteine). Während das LDL-Cholesterin die Gefäßwand schädigt und daher als das „böse Cholesterin“ bezeichnet wird, wirkt das HDL-Cholesterin schützend („gutes Cholesterin“). Gesundheitlich bedeutsam sind darüber hinaus Fettstoffe wie die Triglyceride.

Folgende **Blutwerte** sind anzustreben:

- Gesamtcholesterin < 200mg/dl
- LDL-Cholesterin < 160 mg/dl
- HDL-Cholesterin > oder = 40 mg/dl
- Triglyceride < 150 mg/dl

### Was tun, um das LDL-Cholesterin zu senken?

Es gibt gute Möglichkeiten, durch eine vernünftige Lebensweise den Cholesterinspiegel im Blut zu beeinflussen und so einer Fettstoffwechselstörung vorzubeugen oder ein **zu hohes LDL-Cholesterin zu senken**:

- Eine allgemein fett- und insbesondere cholesterinarme Ernährung wirkt sich günstig auf die Blutfettspiegel aus. Es sollten vorwiegend pflanzliche Lebensmittel verzehrt werden. Zurückhaltung ist generell bei tierischen Produkten geboten.
- Dabei sollte man auch auf versteckte Fette z.B. in Schokolade, Chips und Erdnüssen achten.

- Meiden Sie Lebensmittel mit vielen gesättigten Fettsäuren wie Innereien, fettes Fleisch und fette Wurst; günstig sind ungesättigte Fettsäuren z.B. in Olivenöl, Distelöl oder Fischölen.
- Die Ernährung sollte mit Getreideprodukte, Kartoffeln sowie Hülsenfrüchte ballaststoffreich sein.
- Obst und Gemüse sind generell gesund und ihr Verzehr hilft, den Blutfettspiegel niedrig zu halten.
- Achten Sie generell auf Ihr Gewicht, da sich Übergewicht negativ auf Blutfettspiegel auswirkt.

### Was tun, um das HDL-Cholesterin zu fördern?

Um den Spiegel des gefäßschützenden HDL-Cholesterins zu erhöhen, setzen Sie auf regelmäßige **sportliche Aktivität**. Vor allem ein gezieltes Ausdauertraining lässt das „gute Cholesterin“ steigen – täglich 30 Minuten Joggen erhöht das HDL-Cholesterin sogar um bis zu zehn Prozent.

Um Herz und Gefäße gesund zu halten, beachten Sie weitere **Risikofaktoren für Herz und Gefäße**:

- Achten Sie auf einen normalen Blutdruck.
- Vermeiden Sie es, zu rauchen.
- Trinken Sie Alkohol nur in Maßen.
- Bleiben Sie körperlich aktiv.
- Halten Sie unbedingt Normalgewicht.
- Reduzieren Sie Stress in Ihrem Leben.

Lassen sich zu die Cholesterinwerte durch eine gesunde Lebensführung nicht in den Griff bekommen, verordnet der Arzt lipidsenkende **Medikamente**. Nehmen Sie diese konsequent ein, auch wenn Sie (noch) keine Beschwerden durch den hohen Blutfettspiegel haben!

### Links:

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen (Lipid-Liga): [www.lipid-liga.de](http://www.lipid-liga.de),  
Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz DEBInet, [www.ernaehrung.de](http://www.ernaehrung.de)

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



**Für Hinweise von Arzt und Praxisteam**