

Cholesterin steigt durch:

- sitzende Tätigkeiten
- Rauchen
- Stress
- Fleisch (besonders Säugetierfleisch)
- fette Milchprodukte, z. B. Käse, Sahne, Schmand, aber auch tgl. > 1 Glas Vollmilch
- Gebratenes oder Frittiertes
- > 1 Ei tgl. (einschließlich verarbeitete Eier in Nudeln etc.)
- hoher Alkoholkonsum (> 2 Getränke tgl.)
- verarbeitete Nahrungsmittel (gehärtete Fette)
- Knabber-Snacks, süße Backwaren (auch Kuchen), Süßigkeiten
- Garnelen, Krabben, Muscheln, Aal, Tintenfisch
- männliches Geschlecht
- Alter über 40 Jahre
- „Pille“, Kortisoneinnahme oder andere Hormontherapien
- Übergewicht – erhöhtes Risiko bei BMI > 25, hohes Risiko bei BMI > 30 (z. B. 70 kg : 1,70² m = 24,2)
- Taillenumfang > 102 cm (Männer) bzw. > 88 cm (Frauen)
- erhöhte Cholesterinwerte oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor dem 60. Lebensjahr in der Familie
- Diabetes mellitus
- Bluthochdruck (140/90 oder höher)
- Schilddrüsenunterfunktion
- Magersucht.

Cholesterin sinkt durch:

- alle zwei Tage mindestens eine Stunde intensive Bewegung
- 10.000 Schritte am Tag (Schrittzähler)
- Entspannung und Stressmanagement
- höchstens zweimal wöchentlich Fleisch als Hauptmahlzeit
- gesunde Pflanzenöle mit einfach ungesättigten Fettsäuren wie Oliven- oder Rapsöl
- ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte (Brot, Pasta) und insbesondere Erbsen, Bohnen, Linsen und Soja
- zweimal tgl. buntes, frisches Saison Gemüse (z. B. schonend gegart oder als Salat)
- Lachs, Hering (ein- bis zweimal wöchentlich) oder Leinöl – sie enthalten gesunde Omega-3-Fettsäuren.
- Gewichtsabnahme bei Übergewicht: 12 % weniger Körpergewicht reduziert das Gesamtcholesterin um rund 20 %!

Wenn Sie diese Kriterien beachten, werden Sie nahezu sicher Erfolg haben. Die Annahme, dass mit der Einnahme von cholesterinsenkenden Medikamenten (v. a. die sehr populären Statine) das Problem behoben wäre, erfüllt sich hingegen nicht. Sie können zu Nebenwirkungen wie Leberschäden führen und ändern an den Risiken wenig und den Ursachen nichts. Daher sollte nur bei extrem hohen oder monatelang stark erhöhten Cholesterinwerten eine medikamentöse Therapie gemeinsam mit dem Arzt erwogen werden. Eine seltene



Ausnahme stellen angeborene familiäre Fettstoffwechselstörungen dar, die sich bereits in jungen Jahren durch eine extreme Cholesterinerhöhung bemerkbar machen können und immer medikamentöse Cholesterinsenker erfordern. Lassen Sie Ihre Cholesterinwerte regelmäßig kontrollieren – bei Gesunden ab 35 alle zwei Jahre im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung, bei bereits festgestellten erhöhten Werten häufiger. Im Vordergrund aller Maßnahmen steht jeweils die Ursache, in der fast immer auch die Lösung begründet liegt: die Lebensweise.



Ratgeber



Cholesterin

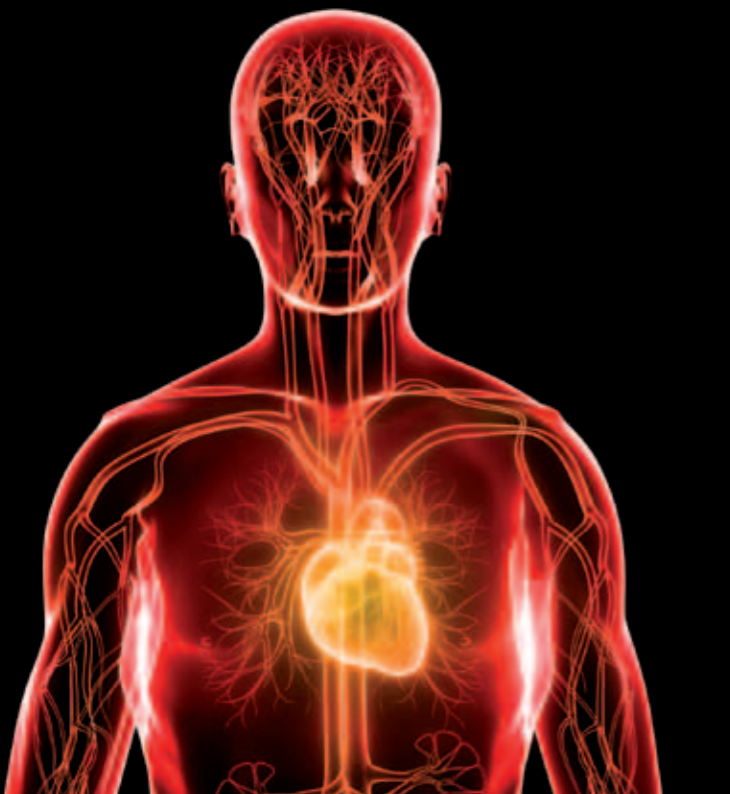
Wegweiser und Risikofaktor

Gut für
Dich!

© 2011 FKM VERLAG, GMBH, Ebertstr. 10, 76137 Karlsruhe, www.fkm-verlag.com.
Idee und Konzept: FKM VERLAG GMBH. Fotos: fotolia.com (5).



Die wichtigsten Tipps



Tägliche Fleischportionen, fette Snacks, Bewegungsmangel, seltener auch ein genetischer Defekt, lassen eine Substanz im Blut ansteigen, die wie keine andere für ein Herz-Kreislauf-Risiko steht: Cholesterin, ein fettartiger Alkohol, auch Cholesterol genannt.

Mit über 40 Prozent sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, insbesondere Herzinfarkt und Schlaganfall, in Deutschland noch immer die häufigste Todesursache. Vor allem daran beteiligt ist Arteriosklerose: eine Mischung aus Gefäßentzündung und -verengung, auch Gefäßverkalkung genannt. Hierbei spielt wiederum das Cholesterin eine entscheidende

de Rolle, das sich meistens in den ursächlichen Gefäßablagerungen findet. Wurde es früher gerne als Bösewicht angesehen, so zeigt es sich heute vielmehr als Ausdruck der Lebensweise und damit als wichtigstes Warnsignal für ein Herz-Kreislauf-Risiko. Die gute Nachricht: Jeder kann sein Cholesterin senken.

Cholesterin: Uneretzlicher Lebensbaustein

Was die wenigsten wissen: Cholesterin erfüllt im Körper viele wichtige Funktionen, z. B. als Bestandteil von:

- Nervengewebe, insbesondere im Gehirn
- Hormonen wie Kortisol (Steuerung von Stress- und Immunreaktionen), Sexualhormonen oder Aldosteron (Blutdrucksteigerung)
- Vitamin D (Kalziumaufnahme und -verwertung)
- Gallensäuren (Fettverdauung)
- Zellwänden
- Muttermilch.

Ein erwachsener Organismus enthält 140.000 mg reines Cholesterin, das meiste davon in Gehirn (ca. 15 % Cholesterin), Drüsen und Galle. Nur 2–5 % finden sich im Blut. Der Körper selbst reguliert dabei den Blutspiegel. Dieser gibt daher stärker den Sollwert des Körpers wieder als die Aufnahme über die Nahrung. Denn stimuliert durch eine belastende Lebensweise, kann sich das Blutcholesterin erhöhen – und damit das Auftreten von Arteriosklerose, dem wichtigste Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Erwünschtes und schädliches Cholesterin: das Verhältnis entscheidet

Wichtiger als der Cholesterinwert als solcher ist jedoch das Verhältnis der zwei Fraktionen zueinander: dicht „verpacktes“ HDL- und weniger dichtes LDL-Cholesterin, für engl. „High/Low Density Lipoprotein“. Als Faustregel gilt: Je mehr HDL- und je weniger LDL-Cholesterin im Blut zu finden ist, desto besser. Denn Letzteres zählt zu den größten Gefäßrisiken überhaupt: Es löst in größerer Menge an den Gefäßwänden entzündliche Verdickungen aus, die nicht nur zu Verengungen, sondern auch zur gefährlichen Gerinnungsbildung (Thrombose) führen,

welche Gefäße, wie beim Herzinfarkt oder Schlaganfall, plötzlich verschließen kann. Nahezu alles aufgenommene Cholesterin stammt aus tierischen Produkten, die Hälfte davon aus Fleisch. Allerdings spiegelt die Aufnahme nur einen Teil der Wahrheit wider: Frühstückseier enthalten mit durchschnittlich 240 mg Cholesterin (im Eigelb) vergleichsweise große Mengen, erhöhen aber den Blutspiegel nur geringfügig, während verarbeitete Pflanzenfette, Rauchen oder Bewegungsmangel zu einem deutlich stärkeren Cholesterinanstieg führen.

Wichtige Grenzwerte

Bezeichnung	Grenzwert (im Blutserum)
Gesamtcholesterin	< 200 mg/dl
LDL-Cholesterin	< 150 mg/dl
HDL-Cholesterin	> 40 mg/dl
Quotient (LDL : HDL)	< 3
Triglyzeride (Teil der Blutfette)	< 100 mg/dl
tägliche Cholesterinaufnahme	< 300 mg

Kennen Sie Ihren Cholesterinwert?

Wer sein Cholesterin durch gesunde Lebensweise im Rahmen hält, senkt auch gleichzeitig den Blutzucker, andere Fette sowie allergie- und schmerzauslösende Entzündungsstoffe. Kennen Sie Ihren Cholesterinwert? Wenn nicht, dann können Sie eine entsprechende Untersuchung ab 35 Jahren im Rahmen des Check-up 35 vornehmen lassen, der alle zwei Jahre durch die BKK

als Vorsorgeuntersuchung übernommen wird (keine Praxisgebühr). Alternativ bieten Apotheken für ca. 10 € Schnelltests an. Bei deutlich erhöhten Cholesterinwerten sollten auch andere Blutfette, Blutzucker, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Blutzellen, Herz-Kreislauf-Funktion und mögliche Grund- und Folgeerkrankungen untersucht werden. Vor allem aber sollten die Verursacher im Fokus stehen.



Besser als Medikamente ist Bewegung

Bewegung steht ganz oben auf der Liste cholesterinsenkender Maßnahmen. Im Winter Skilanglauf, im Sommer Radfahren, Nordic Walking oder Laufen. Schwimmen, Wandern (ideal mit Wander- oder Nordic-Walking-Stöcken) und Crosstrainer eignen sich als Ganzkörpersportarten das ganze Jahr hindurch. Bewegen Sie sich dabei mindestens dreimal pro Woche für eine Stunde intensiv, je länger und lockerer, desto besser. Dabei kommt es nicht auf Leistungsziele wie Geschwindigkeit oder möglichst lange Strecken an, sondern auf genussvolle, ausdauernde Bewegung. Vier

Stunden wandern oder locker Rad fahren wirken sich gesünder aus als 60 Minuten Laufen bis zur Atemlosigkeit. Im Sportfachhandel erhalten Sie geeignete Funktionskleidung für jeden Zweck sowie Nordic-Walking-Stöcke und – wichtig – einen Schrittzähler (ca. 10 €). Tragen Sie diesen immer am Gürtel und ruhen Sie nicht eher, als er mindestens 3.000 (langfristig 10.000) Schritte pro Tag ausweist. Wenn Sie gesundheitliche Schwierigkeiten an bestimmten Bewegungsformen hindern, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Alternativen.

Essen Sie sich gesund!

Die zweite Säule cholesterinsenkender Maßnahmen stellt die Ernährung dar, v. a. die Reduzierung von Fleisch, insbesondere „rotes Fleisch“ (z. B. Rind, Schwein, Lamm). Aber auch alle anderen fetten tierischen Produkte stehen im Blickpunkt, darunter Milchprodukte und Eier. Sie alle enthalten gesättigte Fettsäuren, die v. a. für Gewichtszunahme und Cholesterinsteigerung verantwortlich sind. Eine Portion Joghurt (1,5 % Fett) und das Frühstücksei sind allerdings durchaus erlaubt, doch

sollten nicht zu jeder Mahlzeit Tierprodukte und höchstens zweimal wöchentlich Fleisch als Hauptmahlzeit auf dem Speiseplan stehen. Aus gutem Grund leben Menschen mit geringem Fleischkonsum länger und gesünder. Doch geht es nur am Rande um Verzicht, sondern v. a. um mehr Abwechslung und Genuss.

