

## CHOLESTERIN IM BLICK

*Liebe Patienten, Cholesterin ist lebenswichtig! Es bildet die Grundlage unserer Zellwände und ist an zahlreichen Stoffwechselfvorgängen in unserem Körper beteiligt. Kurz gesagt: Ohne Cholesterin sind wir lebensunfähig. Die Leber produziert den größten Teil dieser wichtigen fettähnlichen Substanz. Cholesterin gelangt aber auch über tierische Lebensmittel in den Körper. Genau dies verursacht manchmal Probleme: Denn die Ursache hoher Cholesterinwerte liegt vor allem in einer ungesunden Ernährung.*



### Aufgaben des Cholesterins

Cholesterin ist wasserunlöslich. Unser Blut kann es daher nur schwer transportieren. Damit dies trotzdem gelingt, verpackt unser Körper das Cholesterin in eine Eiweißhülle und bildet daraus Lipoproteine. Diese Proteine haben verschiedene Aufgaben:

- Die LDL-Teilchen (Low-Density-Lipoprotein) transportieren Cholesterin aus der Leber in den Körper hinein. Problematisch ist es, wenn zu viel LDL-Cholesterin im Körper unterwegs ist. Dann lagern sich die überschüssigen Fette an den Wänden unserer Blutgefäße ab. Die Folge: Eine Verstopfung der Bluttransportwege – besser bekannt als Arteriosklerose. Das LDL wird daher auch als „böses“ oder „schlechtes“ Cholesterin bezeichnet.

- Die HDL-Teilchen (High-Density-Lipoprotein) nehmen Cholesterin aus dem Körpergewebe auf und transportieren es zum Abbau in die Leber. Dieses „gute“ HDL-Cholesterin schützt die Blutgefäße vor einer Arteriosklerose.
- Auch die Triglyceride gehören zu den Blutfetten. Sie sind natürliche Fette, die wir mit dem Essen aufnehmen. Triglyceride liefern Energie für unseren Körper. Was er davon gerade nicht braucht, speichert er im Fettgewebe. Außerdem ist der Körper selbst in der Lage, Triglyceride herzustellen. Das geschieht vor allem in der Leber.

### Folgen zu hoher Werte

Geraten die Blutfettwerte aus dem Gleichgewicht bezeichnen Mediziner dies als Fettstoff-

wechselstörung. Beschwerden verursacht ein hoher Cholesterinspiegel nicht, daher entdeckt der Arzt das Ungleichgewicht der Blutfette oft erst bei einer routinemäßigen Blutuntersuchung. Dadurch bestimmt er außerdem, welche Form der Fettstoffwechselstörung vorliegt:

- Hypercholesterinämie: erhöhtes Cholesterin im Blut

### Das bringt die Blutfette aus dem Gleichgewicht

- Genetische Veranlagung
- Ungesunde Lebensweise: fettreiche Ernährung in Kombination mit Übergewicht und Bewegungsmangel
- Erkrankungen wie Diabetes mellitus, eine Schilddrüsenunterfunktion oder Nieren- und Lebererkrankungen
- Erhöhte Triglyceride entstehen z.B. durch einen hohen Alkoholkonsum und stark zuckerhaltige Nahrungsmittel und Getränke

- Hypertriglyceridämie: erhöhte Triglyceride im Blut
- Kombinierte Hyperlipidämie: erhöhtes Cholesterin und erhöhte Triglyceride im Blut

Transportiert das Blut dauerhaft zu viel LDL-Cholesterin und Triglyceride, besteht eine Hypercholesterinämie. Die überschüssigen „schlechten“ Blutfette lagern sich an den Gefäßwänden ab. Die Arterien verengen und verlieren ihre Elastizität. Die Fettablagerung kann ein Gefäß komplett verschließen, so dass wichtige Organe nicht weiter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden – ein Herzinfarkt oder Schlaganfall droht.

### Zielwerte der Blutfette

Wenn keine weiteren Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauferkrankung vorliegen empfehlen die Europäischen Leitlinien folgende Zielwerte:

<b>LDL-Cholesterin</b>	< 115 mg/dl
<b>HDL-Cholesterin</b>	Frauen > 45 mg/dl Männer > 40 mg/dl
<b>Triglyceride</b>	< 150 mg/dl
<b>Lipoprotein (a)</b>	< 30 mg/dl

### Das kommt auf den Tisch

Die Zielwerte für einen gesunden Cholesterin- und Triglycerinwert können Sie durch kleine Veränderungen Ihrer Ernährungsgewohnheiten erreichen.

#### EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL

Obst und Gemüse
Vollkornprodukte und fettarme Backwaren
fettarme Milch, fettarmer Käse, fettarmer Joghurt, Magerquark
Eiweiß
Pflanzliche Öle, Diätmargarine
fettarme Fleisch- und Wurstsorten wie Geflügel, Pute und Wild
fettarme Fischarten wie Seelachs oder Rotbarsch
Nüsse
Mineralwasser, Tee, zuckerfreie Getränke

#### NICHT EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL

Kuchen und Gebäck aus Mürbe- und Blätterteig, Sahnetorten
Vollmilch, Sahne, Crème fraîche, fettreiche Käsesorten
Eigelb
Mayonnaise, Speiseöle, tierische Fette wie Butter, Margarine und Schmalz
fettes Fleisch vom Schwein, Rind, Gans und Ente sowie Innereien
panierter Fisch, Fischkonserven in Sahnesoße
Schokolade, Sahneis, Kartoffelchips
Limonade, Trinkschokolade, Fruchtnektar, Alkohol

Pflanzliche Lebensmittel sind von Natur aus fett- und cholesterinarm und damit viel gesünder als tierische Lebensmittel. Auch körperliche Aktivität beeinflusst den Cholesterinspiegel positiv und beugt Übergewicht vor (siehe Tipps in der Tabelle).

### Wann Medikamente?

Eine medikamentöse Behandlung der hohen Blutfettwerte hängt stark davon ab, ob noch andere Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung bestehen, wie z.B. ein erhöhtes Le-

bensalter, Übergewicht, Bluthochdruck, Rauchen oder Diabetes mellitus. Ihr behandelnder Arzt entscheidet mit Ihnen gemeinsam, ob die Einnahme von Medikamenten notwendig ist.

Verena Nittka

*Quellen:  
Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e.V.: Patientenratgeber Fettstoffwechselstörung. Download unter: <https://www.lipid-liga.de/buecher/patientenratgeber-fettstoffwechselstoerungen-info>*

*Catapano AL, et al.: 2016 ESC/EAS Guidelines for the Management of Dyslipidaemias. European Heart Journal, Volume 37, Issue 39, 14 October 2016, Pages 2999–3058, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehw272>*

Praxisstempel