

## 10 Fragen zu Cholesterin

**Ein zu hoher Cholesterinspiegel begünstigt Schlaganfall und Herzinfarkt ganz erheblich. Bis zu einer bestimmten Grenze ist Cholesterin jedoch lebenswichtig. Im Folgenden beantworten wir die wichtigsten Fragen zu diesem Blutfett.**

### **Was ist Cholesterin?**

Heute könnte man oft den Eindruck haben, Cholesterin ist ein besonders schädliches Nahrungsfett. Dabei bildet der Körper dieses Fett in der Leber selber (endogenes Cholesterin) – und zwar etwa 1 Gramm pro Tag. Mit den Gallensäuren wird es in den Darm abgegeben und dort verarbeitet. Zusätzlich nehmen wir über die Nahrung Cholesterin auf (exogenes Cholesterin). Gemeinsam mit anderen Fettarten, den Triglyceriden, hat Cholesterin im Körper viele wichtige Funktionen.

### **Um welche Aufgaben handelt es sich dabei?**

Cholesterin ist ein Bestandteil der Zellwände, es hält sie stabil. Außerdem ist es für die Produktion von Hormonen, vor allem Sexualhormonen, wichtig. Drittens kann der Körper aus Cholesterin eine Vorstufe von Vitamin D bilden, wenn man sich in der Sonne aufhält.

### **Cholesterin ist nicht gleich Cholesterin. Es soll zwei unterschiedliche Arten geben?**

Cholesterin ist wie jedes Fett nicht wasserlöslich. Damit es im Blut transportiert werden kann, muss es bestimmte Trägersystemen benutzen. Dabei handelt es sich um winzige Tröpfchen, die Lipoproteine. Je nach ihrer Schwere, also Dichte, unterscheidet man sie: mit niedriger Dichte (low-density-lipoproteins; density, engl.=Dichte) LDL und hoher Dichte (high-density-lipoproteins) HDL. Die beiden

Cholesterinformen benennt man nach dem Transportsystem, das sie benutzen – LDL-Cholesterin und HDL-Cholesterin.

**Eines davon ist das „gute“, das andere das „schlechte“ Cholesterin. Warum?**

Dabei ist das LDL-Cholesterin das „schlechte“, weil es von der Leber in die Gefäße strömt, sich dort ablagert und zu Arterienverkalkung (Arteriosklerose) führen kann. Die Gefäßwände verändern sich, Ablagerungen (Plaques) entstehen, die Gefäße werden enger und können ganz verstopfen. Die Folge: Thrombose, Herzinfarkt oder Schlaganfall. HDL-Cholesterin gilt dagegen als das „gute“, denn es übernimmt sozusagen den Rückweg. Es transportiert das Fett aus den Gefäßen zurück in die Leber, wo es abgebaut werden kann. Ein hoher HDL-Blutspiegel ist deshalb günstig, hohe LDL-Werte dagegen gefährlich.

**Wie hoch sind die normalen Cholesterinwerte und ab wann wird es gefährlich?**

Durch einen einfachen Bluttest lässt der Arzt die Cholesterinwerte feststellen. Die beiden Werte von LDL und HDL werden meistens zusammengezählt. Ein Wert von gesamt bis zu 240 mg/dl gilt bei älteren Menschen als unbedenklich. Der Anteil an LDL sollte höchstens dreimal so hoch sein wie das HDL. Allerdings setzen deutsche Wissenschaftler heute die Regeln immer enger. Man empfiehlt vor allem Patienten, die mehrere Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiken (Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, erbliche Vorbelastung) aufweisen, einen Gesamtcholesterinwert von höchstens 200mg/dl. In einigen anderen Ländern sind die Richtlinien nicht ganz so streng. Hier akzeptiert man höhere Grenzwerte, weil man Cholesterin als Risikofaktor etwas harmloser einschätzt.

**Wodurch werden die Cholesterinwerte zu hoch?**

Die Ursachen für Hypercholesterinämie sind zu fettreiche Ernährung, zu viel Alkohol (der wird nämlich im Körper zu Fett verarbeitet) oder Vererbung. Bei

manchen Menschen ist der LDL-Abbau anlagebedingt gestört. Sie haben, oft schon in jungen Jahren und obwohl sie schlank sind, gefährlich hohe Cholesterinwerte.

### **Was kann ich selber gegen einen zu hohen Cholesterinspiegel tun?**

Essen Sie fettarm, wenn möglich gar kein tierisches Fett (Ernährungsempfehlung siehe Kasten), reduzieren Sie Übergewicht, sorgen Sie für regelmäßige Bewegung. Mindestens zweimal pro Woche sollte Tiefseefisch auf Ihrem Speiseplan stehen. Er enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die Cholesterin und Triglyceride senken und die Fließfähigkeit des Blutes verbessern können.

### **Gibt es natürliche Mittel, die Cholesterin senken können?**

Die genannten Omega-3-Fettsäuren kann man natürlich hochdosiert als Fertigpräparat einnehmen. Auch Knoblauch-, Bärlauch- und Artischockenmittel sowie Indische Flohsamen (Apotheke) sollen sich auf die Blutfettwerte günstig auswirken.

### **Wann muss man Medikamente gegen Cholesterin einnehmen?**

Wenn die genannten Maßnahmen zur Lebensumstellung, vor allem Diät, den Cholesterinspiegel nicht ausreichend genug senken, wird der Arzt Medikamente verschreiben. Die gebräuchlichsten Wirkstoffe sind: Sitosterin, Anionenaustauscher, Fibrate und HMG-CoA-Reduktasehemmer.

### **Wie wirken Sie?**

Sie bremsen im Körper die Aufnahme von Cholesterin ab, in der Regel werden sie gut vertragen. Allerdings können als Nebenwirkung leichte Magen- und Darmbeschwerden auftreten.

### **So ernähren Sie sich cholesterinarm**

Empfehlenswert:

Obst, Gemüse: frisch, aber auch tiefgekühlt, Gemüse ohne dicke Soßen (also ohne Sahne, Mehlschwitze)

Fleisch: Geflügel, mageres Rind- und Kalbfleisch

Fisch: Scholle, Rotbarsch, Schellfisch, Seelachs, Kabeljau

Kartoffeln, Pasta: Kartoffeln, Reis, Nudeln ohne Ei

Brot: am besten Vollkornbrot

Kuchen, Süßwaren: Hefeteig, Baiser, (alle ohne Eier)

Wurst: Geflügelwurst

Käse, Milchprodukte: möglichst fettarm (unter 30% Fett i. Tr.)

Eier: Eiweiß

Fette: Oliven-, Sonnenblumen-, Soja-, Keim- und Distelöl, Margarine mit viel ungesättigten Fettsäuren

Zubereitungsform: Garen in der Folie, Braten ohne Fett, Dünsten, Kochen Dämpfen.

Nicht empfehlenswert:

Obst, Gemüse: Konservenkost mit hohem Zuckerzusatz

Fleisch: Schwein, fettes Fleisch, Gans, Innereien

Fisch: Panierter Fisch, ölhaltige Konserven, Aal, Bückling, Krustentiere

Kartoffeln, Pasta: Eiernudeln, alle frittierten und gebratenen Kartoffelgerichte (Pommes, Bratkartoffeln usw.)

Brot: Croissants

Kuchen, Süßwaren: alle Teige, die viel Eier und Fett enthalten – Blätterteig, Biskuit; Schokolade, Marzipan

Wurst: alle Wurstsorten mit „normalem“ Fettgehalt

Käse, Milchprodukte: alle mit „normalem“ Fettgehalt“, Sahne, Creme fraiche

Eier: Eigelb

Fette: Butter, Schmalz, Kokosfett, Mayonnaise, einfache Margarinen

Zubereitungsform: Braten, Frittieren, Ausbacken

Dieses Dokument wurde mit Win2PDF, erhaeltlich unter <http://www.win2pdf.com/ch>  
Die unregistrierte Version von Win2PDF darf nur zu nicht-kommerziellen Zwecken und zur Evaluation eingesetzt werden.