

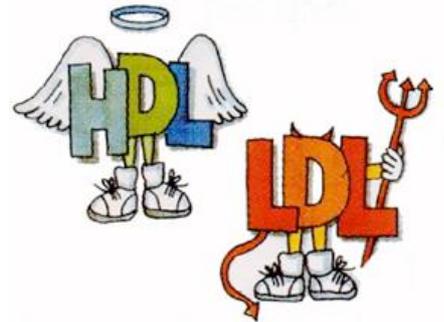


Cholesterin

Cholesterin erfüllt im menschlichen Organismus wichtige Aufgaben. Bei zu hohen Blutkonzentrationen kann es jedoch zu **Ablagerungen** an den **Blutgefäßwänden** und in weiterer Folge zu Durchblutungsstörungen kommen - Schlaganfall oder Herzinfarkt können daraus resultieren. Cholesterin zählt zu den fettähnlichen Substanzen und ist **nur in tierischen Lebensmitteln** enthalten (z. B. Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte, Eier). In Pflanzenölen welche der Cholesterinstruktur sehr ähnlich sind. Sie können nachweislich den Blutcholesterinspiegel sogar senken (z. B. enthalten in speziellen Diätmargarinen).



Bei Gesunden sollte der Gesamtcholesterinspiegel im Blut zwischen **150 - 200 mg/dl** liegen. Wenn der gemessene Wert darüber liegt, müssen zusätzlich LDL („schlechtes Cholesterin“) und HDL („gutes Cholesterin“) bestimmt werden. Ein hoher HDL - Spiegel (d.h. mehr als 50 mg/dl) verbessert den Gesamtcholesterinwert. Für Risikogruppen wie z. B. PatientInnen mit koronarer Herzkrankheit, Arteriosklerose, Nierenerkrankungen gelten andere Werte. Regelmäßige **Bewegung** kann den LDL-Wert senken und den HDL-Spiegel erhöhen. Sie sollten ca. 3 mal pro Woche zumindest 30 Minuten mäßig intensive **Bewegung** betreiben. Vor Beginn des Trainingsprogramms ist eine sportmedizinische Untersuchung zu empfehlen, da die Pulsfrequenz-Faustregel: „**180 minus Lebensalter**“ nur als Anhaltspunkt dient.



Mäßiger Genuss von Rotwein (max. 1 - 2 Achtel) kann sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken, da bestimmte Inhaltsstoffe den Anteil an HDL erhöhen und gleichzeitig die schädigende Wirkung des LDL hemmen können. Bei zu viel Alkoholgenuss überwiegt jedoch seine schädigende Wirkung!

Um einem Herzinfarkt vorzubeugen und Erkrankungen wie Angina pectoris oder Herzinsuffizienz zu behandeln, stehen wirkungsvolle Medikamente zur Senkung des Cholesterinspiegels zur Verfügung.

Durch eine **konsequente Ernährungsumstellung** lässt sich der Gesamtcholesterinspiegel um bis zu 15 % senken, dabei sind folgende Grundlagen zu beachten:

- Grundsätzlich gilt: **weniger vom Tier und mehr von der Pflanze!**
- Der **Fettkonsum** sollte maximal 30 % Ihrer konsumierten Gesamtenergiemenge ausmachen (bei 2200 kcal ca. 70 g Fett - das entspricht ca. 10 Esslöffel Öl).
- Achten Sie darauf **weniger** „gesättigte Fette“ zu konsumieren (sie können die LDL- und Triglyceridkonzentration im Blut erhöhen und sind vor allem enthalten in tierischen Produkten wie Fleisch, Wurstwaren, Milchprodukten sowie in Schokolade & Co); dafür sollten Sie aber **mehr** „einfach ungesättigte Fettsäuren“ (Raps- oder Olivenöl) oder „mehrfach ungesättigte Fettsäuren“ (Distel-, Sonnenblumen-, Maiskeim- oder Fischöl) zu sich nehmen.
- Wählen Sie **fettarme Zubereitungsarten** (wie z. B. dämpfen, dünsten).
- Die **tägliche Cholesterinaufnahme** sollte **maximal 300 mg** betragen. Reduzieren Sie daher den Konsum von Lebensmitteln, die viel Cholesterin enthalten (wie z. B. Hartkäse, Butter, Hirn, Leberwurst, Salami, Biskuit, Milkschokolade).
- **Ballaststoffe** können den Cholesterinspiegel senken. Essen Sie deshalb pro Tag mindestens 1 Vollkornprodukt (v. a. mit Hafer), 2 Portionen Gemüse, 2 Portionen Obst (besonders Pektinhaltige Obstsorten wie Beeren, Äpfel, Birnen etc.) und mehrmals pro Woche Kartoffeln und Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen, Linsen).
- Reduzieren Sie, sofern notwendig, stetig Ihr **Übergewicht** durch Ernährungsumstellung und **mehr** Bewegung (Gewichtsverlust pro Woche ca. ½ kg). In Ihrer **Apotheke** steht man Ihnen bei der Gewichtsreduzierung mit Rat und Tat zur Seite.
- Inhaltsstoffe z. B. von **Knoblauch, Apfelsaft, Artischocke, Fisch und Sojabohne** können positiv auf den Cholesterinspiegel einwirken. Ihr(e) **ApothekerIn** hält entsprechende Nährstoffpräparate für Sie bereit und berät Sie diesbezüglich gerne.