

Was Sie über Cholesterin wissen sollten.

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

Cholesterin gehört zur Gruppe der Fette und fettähnlichen Stoffe. Aus Cholesterin werden im Körper die für die Verdauung wichtigen Gallensäuren und Hormone, vor allem die Geschlechtshormone gebildet. Es dient außerdem als Grundbaustein für Zellwände, Nervenfasern und andere Gewebe und spielt eine wichtige Rolle bei der Funktion des Immunsystems.

Einen großen Teil des Cholesterins produziert unser Körper selber (ca. 1 g pro Tag). Jede Zelle des Körpers bildet Cholesterin, das gleich zum Aufbau der Zellwände verwertet wird. Die Leber ist jedoch das wichtigste Organ, in dem das Cholesterin auf- und abgebaut wird. Einen anderen Teil des im Körper befindlichen Cholesterins nehmen wir mit der Nahrung auf, z. B. enthalten 100 g Steak 71 mg, 100 g Sahne 137 mg, 100 g Butter 219 mg und 100 g Schweinshaxe 110 g Cholesterin.

Bei der Bestimmung des Cholesterinspiegels des Blutes sind immer drei Werte wichtig. Das Gesamt-Cholesterin besteht nämlich aus zwei Untergruppen: dem „guten“ HDL-Cholesterin und dem „bösen“ LDL-Cholesterin. Das HDL-Cholesterin bietet einen gewissen Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sollte möglichst hoch sein, während das LDL-Cholesterin ursächlich dafür verantwortlich ist und deshalb möglichst niedrig sein sollte.

Die Untersuchungsergebnisse werden als normal eingestuft, wenn das Gesamtcholesterin < 200 mg/dl, HDL-Cholesterin ≥ 40 mg/dl, Triglyceride < 200 mg/dl, das Verhältnis LDL : HDL < 3 bzw. 4 , und keine familiäre Belastung für eine Koronare Herzkrankheit bekannt ist.

Warum ist zu hohes Cholesterin schädlich?

Cholesterin ist an der Entstehung der Arterienverkalkung (Arteriosklerose) ursächlich beteiligt.

Das Cholesterin wird im Blut an Eiweißkörper gebunden und durch den Körper transportiert. Das überschüssige Cholesterin, das nicht für die Bildung von anderen Substanzen im Körper gebraucht wird, wird in die Zellen der Gefäßwände eingeschleust und führt zu einer Verdickung der Gefäßwände und zu einer Bildung von Ablagerungen, wodurch sich die Blutgefäße verengen. An dieser verengten Stelle kommt es zu einer Behinderung des Blutstroms und durch die Freisetzung von bestimmten Botenstoffen, kann dort ein Blutgerinnsel entstehen und das Gefäß (Arterie) vollständig verstopfen.

Das Gewebe, das hinter diesem Engpass liegt, wird dann nicht mehr ausreichend mit sauerstoff- und nährstoffhaltigem Blut versorgt. Besonders davon betroffen sind die kleinen Gefäße des Herzens und des Gehirns, wo es zum Herzinfarkt oder zum Schlaganfall kommen kann. Aber auch die Gefäße anderer Organe, wie z. B. das Auge, oder die Gefäße in den Armen und Beinen können durch Ablagerungen an den Gefäßwänden schlechter durchblutet werden. An der Einschleusung des Cholesterins in die Gefäßwand ist hauptsächlich das LDL-Cholesterin, das als sogenanntes „böses“ Cholesterin bezeichnet wird, beteiligt. Deshalb ist die Höhe des LDL-Cholesterins im Blut für das Risiko einer Arteriosklerose entscheidend.



Dem HDL-Cholesterin wird als sogenanntes „gutes“ Cholesterin eine Schutzfunktion für die Entstehung der Arteriosklerose zugeschrieben, da es für den Abtransport überschüssigen Cholesterins zur Leber verantwortlich ist. Daher gilt ein hoher HDL-Spiegel im Blut als Schutzfaktor.

Doch der Cholesterinspiegel ist nicht alleine ausschlaggebend für die Entstehung eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls. Bei einigen Menschen kann der einzelne Risikofaktor Hypercholesterinämie über Jahrzehnte folgenlos ertragen werden.

Das Zusammentreffen mehrerer Risikofaktoren, wie Rauchen, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Übergewicht und hoher Cholesterinspiegel, erhöht das Arterioskleroserisiko um ein Vielfaches.

Die Anlage, einen erhöhten Cholesterinspiegel zu entwickeln, ist vererbbar. Dennoch ist auch die Ernährung ein wichtiger Aspekt, denn eine fleisch- und fettreiche Ernährung ist in den meisten Fällen die erworbene Hauptursache.

Was Sie selbst gegen erhöhte Cholesterinwerte tun können.

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

aufgrund Ihres hohen Cholesterinwertes im Blut haben Sie ein erhöhtes Risiko durch Arterienverkalkung einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu bekommen. Deshalb sollten Sie selbst mithelfen, Ihren Cholesterinspiegel zu senken.

Die vier wichtigsten Veränderungen in Ihren Lebensgewohnheiten sind:

1. Umstellung der Ernährung
2. Abbau von Übergewicht
3. Mehr Bewegung
4. Wenn Sie rauchen – damit aufhören

Ernährung

Cholesterinreiche Lebensmittel, wie Fleisch, Butter, Milch, Käse und Sahne, und Lebensmittel, die reich an gesättigten Fetten sind, wie Schmalz, Eis, Kokosfett, Kakaobutter und Palmöl sollten Sie möglichst wenig zu sich nehmen.

Verwenden Sie in Ihrer Küche Öle mit ungesättigten Fettsäuren, wie Olivenöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl. Diese sind hauptsächlich pflanzlichen Ursprungs.

Ballaststoffreiche Kost, viel frisches Obst und Gemüse haben ebenfalls einen positiven Effekt auf Ihren Cholesterinspiegel. Zweimal wöchentlich sollten Sie Fleischgerichte durch Fischgerichte ersetzen. Besonders Makrele, Hering und Lachs sind reich an ungesättigten Fettsäuren und wirken sich günstig auf den Cholesterinspiegel aus.

Bewegung

Zusätzlich zur Ernährung sind es mangelnde Bewegung und Stress, die den Cholesterinspiegel im Blut erhöhen können. Regelmäßige sportliche Aktivität kann den Anteil des „guten“ HDL-Cholesterins im Blut erhöhen und trägt unter anderem so zu einem Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei. Bzgl. Art und Umfang der für Sie geeigneten Bewegung sprechen Sie mich bitte an.

Stress

Untersuchungen haben ergeben, dass dauernde körperliche und/oder seelische Überbelastung, auch als Stress empfunden, zu einer Erhöhung des Cholesterins im Blut führen. Deshalb ist es wichtig, auch in dieser Hinsicht eine Änderung der Lebensgewohnheiten vorzunehmen.

Rauchen

Wenn Sie rauchen, sollten Sie unbedingt – nicht nur im Interesse Ihrer Blutgefäße – damit aufhören.

Wie kann ich Ihre erhöhten Cholesterinwerte behandeln?

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

cholesterinsenkende Medikamente können eine Ernährungsumstellung nicht ersetzen. Bei vielen Menschen ist der Cholesterinspiegel im Blut trotz einer Änderung der Eßgewohnheiten noch zu hoch und muss daher zusätzlich medikamentös behandelt werden.

Bei den Medikamenten, die einen erhöhten Cholesterinspiegel normalisieren können, handelt es sich um sogenannte Lipidsenker. Die modernsten und wirksamsten Präparate sind aus der Klasse der Statine.

Es gibt unter den Lipidsenkern viele verschiedene Stoffe, die in sehr unterschiedlicher Art und Weise ihre cholesterinsenkende Wirkung entfalten. Die Wirkung zeigt sich jedoch erst nach einigen Wochen, deshalb sollten Sie das von mir verordnete Medikament regelmäßig bis zum nächsten Kontrolltermin einnehmen. Dann können wir anhand Ihres Cholesterinwertes sehen, ob dieses Mittel für Sie geeignet ist.

Wenn sich bei der Einnahme des cholesterinsenkenden Medikamentes Beschwerden einstellen (vor allem Muskelschmerzen), kommen Sie bitte gleich in die Praxis, damit wir einen Lipidsenker aus einer anderen Stoffgruppe auswählen. Leichte Unannehmlichkeiten – sofern sie auftreten – bitte ich Sie jedoch, für einen gewissen Zeitraum in Kauf zu nehmen, denn sie sind meist vorübergehend.

Gleichzeitig zur Einnahme der lipidsenkenden Medikamente sollten Sie einen Ernährungsplan mit den für Sie zu empfehlenden Lebensmitteln zusammenstellen, denn nur die Kombination aus Diät und Medikament hat eine optimale Cholesterinsenkung zur Folge.

Es ist nachgewiesen, dass bei einer konsequenten Behandlung und Medikamenteneinnahme von länger als einem Jahr das Fortschreiten der Arterienverkalkung aufgehalten werden kann, und dass sich sogar Gefäßverengungen wieder zurückbilden. Dieses Ergebnis sollte Sie motivieren, die eingeleitete Behandlung plus Diät durchzuhalten.

