

Cholesterin – Gefahr für die Gefäße

www.central.de

Kaum ein Stoff hat einen so schlechten Ruf wie das Cholesterin. Nicht umsonst: Gerade bei der Entstehung von Herzinfarkten sind erhöhte Cholesterinwerte, die so genannte Hypercholesterinämie, ein wesentlicher Risikofaktor. Dabei darf man jedoch eines nicht vergessen: Cholesterin ist ein lebenswichtiger Baustein des Körpers.

Cholesterin ist wichtig

Cholesterin ist ein fettähnlicher Stoff. Der Körper benötigt es zur Bildung verschiedener Hormone wie etwa Östrogen, Testosteron oder Kortison, zum Aufbau der Zellwände und zur Bildung von Gallensäuren. Auch das für den Knochenstoffwechsel wichtige Vitamin D wird aus Cholesterin gebildet.

Das Cholesterin wird zum Großteil vom Körper selbst produziert und stammt nur zu einem kleinen Teil aus der Nahrung. Die Höhe des Cholesterinspiegels hängt von der körpereigenen Produktion, dem Verbrauch – etwa durch körperliche Aktivität – und der Cholesterinaufnahme mit der Nahrung ab. Cholesterin kommt ausschließlich in tierischen Nahrungsmitteln vor, in großer Menge im Eidotter und in fettreichen Lebensmitteln. Ein völliger Verzicht auf Cholesterin hat keine negativen Konsequenzen, da er durch die körpereigene Cholesterinproduktion ausgeglichen werden kann.

Vom guten und vom schlechten Cholesterin

Cholesterin ist im Blut nicht löslich. Es wird durch die so genannten Lipoproteine im Blut transportiert. Dabei unterscheidet man zwischen Lipoproteinen mit niedriger Dichte, dem LDL-Cholesterin (Low Density Lipoprotein) und Lipoproteinen mit hoher Dichte, dem HDL-Cholesterin (High Density Lipoprotein).

Das HDL transportiert das Cholesterin von den Gefäßen zurück zur Leber, wo es abgebaut wird. HDL-Cholesterin ist das „gute“ Cholesterin, weil es einen Schutzfaktor gegen Gefäßverkalkungen darstellt.

LDL transportiert Cholesterin von der Leber zu Körpergeweben, wo es zum Beispiel zu verschiedenen Hormonen oder Vitamin D umgebaut wird. LDL-Cholesterin ist das „schlechte“ Cholesterin, da es das Cholesterin in das Blut abgeben kann, wo es sich dann an den Gefäßwänden ablagert und so zur so genannten Arteriosklerose führt. Das geschieht verstärkt, wenn zu viel Cholesterin vorhanden ist, das der Körper nicht verwerten kann.

Zielwerte

Hohe Cholesterinwerte lösen nicht zwangsläufig einen Herzinfarkt aus, und auch die Regel „kein Cholesterin – kein Herzinfarkt“ ist nicht ganz richtig. Aber mit erhöhten Cholesterinwerten steigt das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Daher sollte das Cholesterin bestimmte Höchstwerte nicht überschreiten. Wichtig ist hierbei nicht nur das Gesamtcholesterin, sondern auch der sogenannte LDL/HDL-Quotient, der das Verhältnis von schlechtem und gutem Cholesterin beschreibt. Dabei sind die Grenzwerte abhängig davon, ob zusätzlich andere Risikofaktoren für eine Arteriosklerose vorliegen, oder bereits eine koronare Herzerkrankung bekannt ist. Wenn Sie beispielsweise rauchen, ein erhöhter Blutdruck oder eine Zuckerkrankheit bei Ihnen bekannt ist oder in Ihrer Familie Herzinfarkte oder Schlaganfälle aufgetreten sind, sollten Sie darauf achten, dass Ihr LDL/HDL-Quotient einen Wert von 3 nicht überschreitet.

	Keine Risiko- faktoren	Risiko- faktoren	Koronare Herzkrank- heit
Gesamt- cholesterin	< 240 mg/dl < 6 mmol/l	< 200 mg/dl < 5 mmol/l	180 mg/dl < 4 mmol/l
LDL- Cholesterin	< 160 mg/dl < 4 mmol/l	< 130 mg/dl < 3,5 mmol/l	< 100 mg/dl < 2,5 mmol/l
HDL- Cholesterin	> 40 mg/dl > 1,0 mmol/l	> 40 mg/dl > 1,0 mmol/l	> 40 mg/dl > 1,0 mmol/l
LDL/HDL- Quotient	< 4	< 3	< 2

(Quelle: www.gesundheitsspiegel.de)

Erhöhte Werte effektiv senken

Erhöhte Cholesterinwerte sind in den meisten Fällen sowohl einer erhöhten Zufuhr mit der Nahrung als auch einem verminderten Verbrauch durch mangelnde körperliche Aktivität zuzuschreiben. Zusätzlich kann eine Hypercholesterinämie auch angeboren sein oder als Folge anderer Erkrankungen auftreten, etwa bei Nierenfunktionsstörungen oder Schilddrüsenunterfunktion.

Um den Cholesterinwert effektiv zu senken, reicht meistens eine Ernährungsumstellung allein nicht aus. Den Großteil des Cholesterins bildet der Körper selbst, und dies lässt sich nur mit Medikamenten beeinflussen, die Sie unbedingt regelmäßig einnehmen sollten. Die Wirkung der Medikamente können Sie durch eine ausgewogene Ernährung und Sport unterstützen:

- Verzichten Sie weitgehend auf besonders cholesterinreiche Lebensmittel wie Eier und fettes Fleisch!
- Greifen Sie bevorzugt zu pflanzlichen Ölen und Brotaufstrichen, z. B. Margarine, statt zu Lebensmitteln mit tierischen Fetten!
- Achten Sie darauf, genügend Ballaststoffe zu essen! Diese sind in hohem Maße z. B. in Obst, Gemüse oder Müsli enthalten. Ballaststoffe binden einen Teil des Nahrungscholesterins im Dickdarm und sorgen so dafür, dass es den Körper auf natürlichem Weg wieder verlässt.
- Treiben Sie regelmäßig Sport! Körperliche Aktivität senkt das schädliche LDL-Cholesterin und erhöht das gefäßschützende HDL-Cholesterin. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, wie intensiv Sie sich dabei belasten dürfen.

Haben Sie zu diesem oder anderen medizinischen Themen Fragen?

Rufen Sie unser Expertenteam unter Tel.: 0221 1636-6668 an.

Die Mitarbeiter sind täglich zwischen 7.00 Uhr und 22.00 Uhr für Sie da!

Central Krankenversicherung AG

Hansaring 40–50 · 50670 Köln

Telefon +49 (0)221 1636-0

Telefax +49 (0)221 1636-200