

# Cholesterin

Wissenswertes und Praxistipps

---

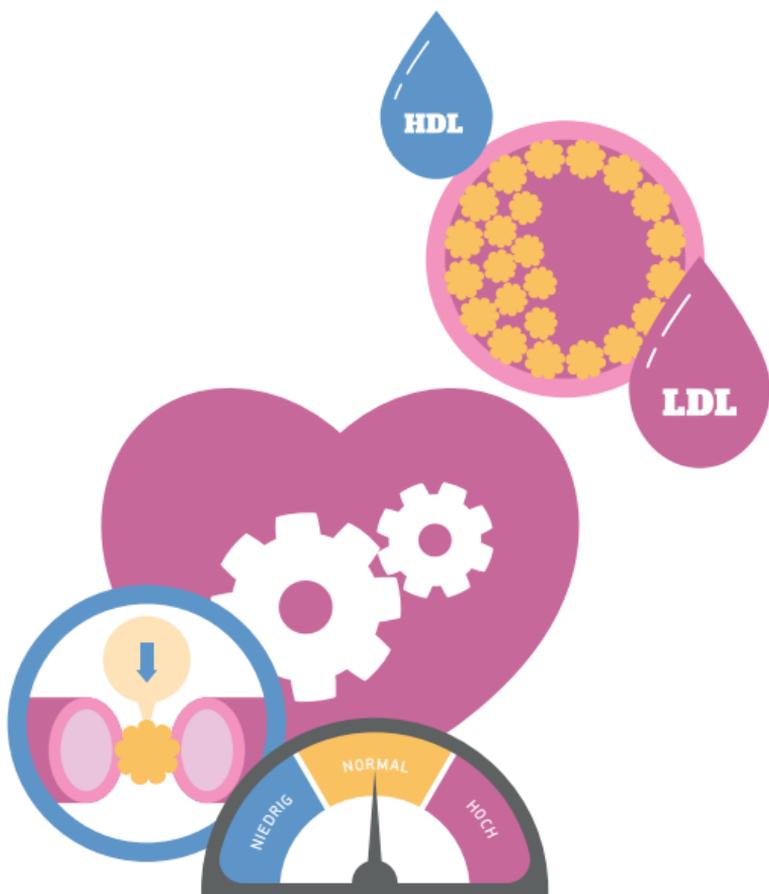


# WISSENSWERTES<sup>1</sup>

---

Cholesterin ist ein lebenswichtiges Blutfett und wird zum größten Teil im Körper selbst gebildet (vor allem in der Leber) und zum Teil mit der Nahrung zugeführt. Mit dem Blut wird Cholesterin durch den Körper transportiert, um so an viele Organe zu gelangen.<sup>1</sup>

Erhöhte Blutfettwerte spürt man nicht und bleiben daher oft jahrelang unbemerkt - trotzdem sind sie gefährlich. Das überschüssige Fett im Blut kann sich an den Gefäßwänden ablagern und zu Verstopfungen führen und somit Folgeerkrankungen hervorrufen.<sup>5</sup>



## LEBENSWICHTIGES CHOLESTERIN<sup>11</sup>

Sehr oft wird durch die Atherosklerosegefahr vergessen, dass es sich bei Cholesterin um einen lebenswichtigen Stoff für unseren Organismus handelt. Aus Cholesterin werden weitere essentielle Substanzen gebildet:

**01** KORTISON

**05** GALLENsäUREN

**02** ALDOSTERON

**06** ZELLMEMBRAN

**03** SEXUALHORMONE

**07** NERVENZELLEN

**04** VITAMIN D

### — EMPFEHLUNG —

**01** Änderung der Ernährungsgewohnheiten

**02** Steigerung der körperlichen Aktivität

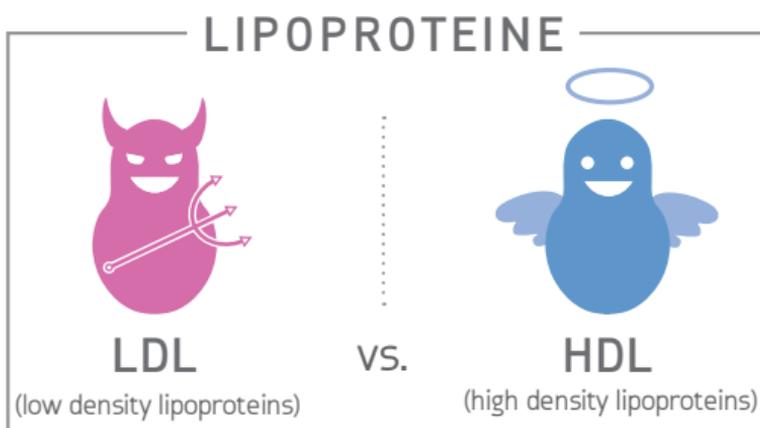
**03** Meiden von Nikotin und Alkohol

**04** Halten bzw. Erreichen des Normalgewichts

# LIPOPROTEINE<sup>1</sup>

---

Die Low-Density-Lipoproteine („schlechtes“ Cholesterin, LDL-Cholesterin) transportieren das Cholesterin von der Leber in periphere Zellen, was bei erhöhten Werten zu Gefäßverstopfungen führen kann.<sup>2</sup> Die High-Density-Lipoproteine („gutes“ Cholesterin, HDL-Cholesterin) hingegen transportieren das überschüssige Cholesterin von den Körperzellen zur Leber, wo es weiterverarbeitet bzw. abgebaut wird. Sie wirken somit einer Gefäßverkalkung entgegen.<sup>3</sup>



Das Gesamtcholesterin sollte in jedem Fall unter 200 mg/dl und das „gute“ HDL über 50 mg/dl liegen. Generell gilt, je höher HDL und je niedriger LDL, desto geringer ist das Risiko für Folgeerkrankungen wie Gefäßverkalkungen, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Die Therapie jeder Fettstoffwechselstörung beginnt mit einer Umstellung des Lebensstils:<sup>5</sup>

# ERNÄHRUNG<sup>4,5,6,7,8</sup>

---

Cholesterin wird nur mit tierischen Lebensmitteln aufgenommen, eine rein pflanzliche Ernährung ist somit cholesterinfrei.

## ERNÄHRUNGSPLAN<sup>5,6,7,8</sup>



Fisch enthält viele wertvolle Fettsäuren (Omega 3), welche das Risiko für Gefäßverkalkungen verringern.



In Vollkornprodukten stecken eine Menge Ballaststoffe, die sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken.



Obst und Gemüse soll, sofern möglich, am besten mit der Schale verzehrt werden.



Fettarme Zubereitung: Verwenden Sie lieber pflanzliche Öle statt Butter oder Schmalz.

# BEWEG DICH<sup>9,10</sup>

---

Bei übergewichtigen Menschen kommt es, im Vergleich zu Normalgewichtigen, doppelt so oft zu erhöhten Cholesterinwerten (mit niedrigem HDL-Anteil) und drei- bis viermal häufiger zu erhöhten Triglycerid-Werten.

Alleine durch Gewichtsreduktion bis zum Normalgewicht können erhöhte Triglycerid- und Cholesterinwerte gesenkt und die gefäßschützenden HDL-Anteile erhöht werden.<sup>1</sup>

Untersuchungen haben gezeigt, dass die regelmäßige, körperliche Ausdaueraktivität das „gute“ Cholesterin erhöht und das „schlechte“ Cholesterin senkt. Somit stellen Ausdaueraktivitäten eine kostengünstige Therapie zur Normalisierung des Cholesterinspiegels dar.



## TRAININGSEMPFEHLUNG

Ausdauersport, wie beispielsweise Radfahren, Walken, Steppen, Laufen, mind. 3 x 30 Minuten pro Woche, wird empfohlen.

## TIPPS<sup>4,5,6,7,8</sup>

---

- 01** Weniger Kochsalz (max. 5 g Salz am Tag)
- 02** Reduktion von Fleisch
- 03** Fisch als Alternative
- 04** Mehr ungesättigte Fettsäuren
- 05** Fettarme Milch und Milchprodukte
- 06** Reduktion von Süßigkeiten
- 07** Mehr Gemüse, Obst und Kohlenhydrate
- 08** Sinnvoller Umgang mit Genussmitteln (max. täglich eine Flasche Bier oder 1/4 Wein), kein Nikotin

## LITERATUR

---

- <sup>1</sup> Vgl. Dipl. Ernährungswissenschaftlerin Edita Pospisil; GU Kompass: Cholesterin; 11. Aufl. 2005; S. 6,7
- <sup>2</sup> Vgl. Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, LDL-Cholesterin, Online im Internet: <https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/lexikon/l/LDL2.html>, (09.04.2020)
- <sup>3</sup> Vgl. Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, HDL-Cholesterin, Online im Internet: <https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/lexikon/h/HDL2.html>, (09.04.2020)
- <sup>4</sup> Vgl. Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Cholesterin, Online im Internet: <http://www.oege.at/index.php/bildung-information/ernaehrung-von-a-z/1758-cholesterin>, (09.04.2020)
- <sup>5</sup> Vgl. Verband der Diätologen Österreichs, Erhöhte Blutfette, Online im Internet: <http://www.diaetologen.at/ernaehrungsinfo/erhoehte-blutfette/>, (09.04.2020)
- <sup>6</sup> Vgl. Wenzl, René; Matthai, Christian; Nahrung als Medizin, Kneipp Verlag, 2005, S. 15-18
- <sup>7</sup> Vgl. Verband der Diätologen Österreichs, Wie Ernährung hilft, Online im Internet: [http://www.diaetologen.at/ernaehrungsinfo/erhoehte-blutfette/wie-ernaehrung-hilft/?tx\\_powermail\\_pi1%5BmailID%5D=586&cHash=c9f919d18d06e1f13b6cccf1f2f3f76c](http://www.diaetologen.at/ernaehrungsinfo/erhoehte-blutfette/wie-ernaehrung-hilft/?tx_powermail_pi1%5BmailID%5D=586&cHash=c9f919d18d06e1f13b6cccf1f2f3f76c), (09.04.2020)
- <sup>8</sup> Vgl. Kiefer, Ingrid; Kunze, Michael; Cholesterin, 3. Aufl., Verlag des Österreichischen Kneippbundes, 2001, S. 65-68
- <sup>9</sup> Vgl. Schmidt, Robert; Lang, Florian; Thews, Gerhard; Physiologie des menschen mit Pathophysiologie, Springer Medizin Verlag, 29. Aufl., 2005, S. 918
- <sup>10</sup> Vgl. Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen, Tag des Cholesterins: Sport erhöht HDL-Cholesterin um bis 10 Prozent , Online im Internet: [http://www.lipid-liga.de/cms/images/stories/pdf/dgff%2004-2010%20presseinfo%20tag%20des%20cholesterins\\_sport%20erhoeht%20hdl\\_lang\\_mit%20interview.pdf](http://www.lipid-liga.de/cms/images/stories/pdf/dgff%2004-2010%20presseinfo%20tag%20des%20cholesterins_sport%20erhoeht%20hdl_lang_mit%20interview.pdf), (09.04.2020)
- <sup>11</sup> Vgl. Dr. med Schmiedl, Volker; Cholesterin, 99 verblüffende Tatsachen, Trias Verlag, S.18

+pharma übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen; der Umgang mit bzw. die Umsetzung von den zur Verfügung gestellten Informationen erfolgt auf eigene Gefahr. Haftungsansprüche gegen +pharma, welche sich auf sämtliche Schäden tatsächlicher oder rechtlicher Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens +pharma kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. +pharma behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Informationen oder den gesamten Folder ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

**Die Informationen ersetzen keine persönliche, ärztliche Beratung oder Behandlung. Im Zweifelsfall wenden Sie sich bitte persönlich an Ihren behandelnden Arzt.**