

Eine bessere Cholesterinbalance?

Zwar merkt man direkt keine Veränderung des Wohlbefindens bei einem niedrigeren Cholesterinspiegel, es erhöht aber die Lebensqualität insbesondere im Alter. Schon in jungen Jahren werden die Weichen für die spätere Lebensqualität gelegt. So stellen sich Herz- und Kreislaufprobleme - wenn überhaupt - später ein, das Risiko für einen Herzinfarkt oder eines Schlaganfalls wird gesenkt und die Fitness im mittleren und höheren Alter steigt.

Welche Zielwerte sollte man anstreben?

Wie stark man die Cholesterinwerte senken soll, wird in der Medizin immer wieder diskutiert, vor allem weil die Medikamente ein wichtiger Kostenfaktor sind. In jüngster Zeit hat man in Deutschland die Zielwerte weiter gesenkt, in Amerika noch rigoroser. Gemessen werden sollte grundsätzlich das LDL-Cholesterin.

Zielwerte:

- wenn bereits eine koronare Herzkrankheit besteht (mit oder ohne Infarkt, Katheterdehnung, Bypass-Operation): unter 100 mg/dl
- bei Menschen mit Risikofaktoren, die bisher herzgesund sind: unter 130 mg/dl
- für gesunde Menschen ohne Risiko für eine Herz-Kreislaufkrankung: unter 160 mg/dl



„Das Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil ist heute aktueller denn je und immer mehr Menschen wünschen sich deshalb eine bessere Aufklärung und Beratung. VitalisPLUS e.V. will durch gezielte Information zu unterschiedlichen Erkrankungen zur Gesundheitsförderung beitragen. Wir möchten mit unseren Patientenbroschüren komplizierte medizinische Zusammenhänge für jedermann verständlich machen.“

Sollten Sie unter andauernden Beschwerden leiden, raten wir Ihnen, in jedem Falle einen Arzt aufzusuchen.

Denn Gesundheit bedeutet Lebensqualität und Wissen ist der erste Schritt zu mehr Vitalität und Lebensfreude.“

In diesem Sinne, bitte bleiben Sie gesund!

Ihre Barbara Rien, Vorsitzende



VitalisPLUS
Menschen Medien Medizin

Drahthüttenweg 34 • 37431 Bad Lauterberg
Telefon (05524) 99 88 87 • Telefax (05524) 85 29 12
Mail: info@vitalisplus.com
Web: www.vitalisplus.com

Cholesterin

Wirklich so gefährlich?



VitalisPLUS
Menschen Medien Medizin

Risikofaktor Cholesterin

Bei der Diskussion um Cholesterin im Bekanntenkreis scheint dieser Stoff ein nicht unerhebliches Risiko für die Gesundheit zu sein. Dabei ist er ein wichtiger Baustoff für die Zellen. Cholesterin ist lebensnotwendig. Allerdings müssen die Konzentration und das Verhältnis der einzelnen Fettstoffe stimmen. Und daran hapert es bei vielen Menschen heute, weil das Essen zu fett und reichhaltig ist und wir uns andererseits nicht genügend bewegen, um genügend Fett zu verbrauchen.

Was ist Cholesterin? Wozu brauchen wir es?

Cholesterin ist ein fettähnlicher Stoff, den der Körper auch selbst produziert. Benötigt wird es z.B. für die Herstellung von Gallensäuren in der Leber und für die Bildung von Hormonen wie Östrogen oder Testosteron. Zu unterscheiden ist zwischen dem schädlichen Cholesterin LDL und dem „guten“ Cholesterin HDL. Gefährlich ist ein zu hoher LDL-Spiegel.

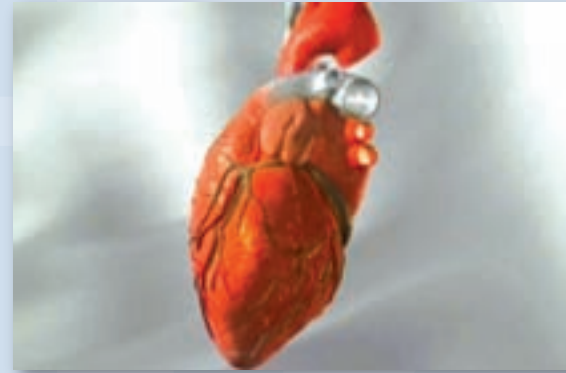
Von der Leber wird das Cholesterin als LDL über das Blut zu den verschiedenen Körpergeweben hin transportiert, wo die Verwertung stattfindet. Enthält unsere Ernährung zu viel Cholesterin, gelangt auch reichlich LDL in den Blutkreislauf. Weil nicht alles Cholesterin im Stoffwechsel verbraucht werden kann, steigt der Cholesterinspiegel an. Auf Dauer lagert sich dann Cholesterin auf und in den Arterienwänden ab, es kommt zur Gefäßverkalkung (Arteriosklerose).

HDL ist sozusagen der Gegenspieler des LDL. Es kann Cholesterin, das von den Körperzellen nicht benötigt wird, aufnehmen und zur Leber zurücktransportieren. HDL übernimmt die Aufgabe des Cholesterin-Entsorgers.



Mit zunehmendem Alter kann der Körper weniger LDL in den Zellen des Körpers aufnehmen und dort in verschiedene Zellaufbaustoffe umwandeln. Es entsteht ein Überschuss an LDL-Cholesterin im Blut. Dieses lagert sich an den Wänden der Arterien ab. Durch diese Ablagerungen verringert sich der Querschnitt und damit die Durchflussleistung der Adern.

Das kann zu erhöhtem Blutdruck führen, weil das Herz den Druck auf die Engstelle erhöht, um die nötige Durchflussleistung zu erhalten. Setzt sich die Stelle ganz zu, spricht man von einer Thrombose.



Ist ein Herzkranzgefäß von Ablagerungen betroffen, also eines der Gefäße, die den Herzmuskel mit sauerstoffreichem Blut versorgen, besteht das Risiko eines Herzinfarkts. Der Verschluss einer Halsschlagader kann zu einem Schlaganfall führen.

Da erhöhte Blutfettwerte oder Arteriosklerose zunächst keine spürbaren Beschwerden verursachen, sollte man den Wert regelmäßig kontrollieren lassen, um das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen zu verringern. Dafür genügt ein Blutstropfen.

Was können wir selbst tun?

Wichtigste Maßnahmen, um gegen einen zu hohen LDL-Cholesterinwert vorzugehen, sind der Abbau des Übergewichts durch eine geringere Kalorienaufnahme und eine ausgewogene, fettarme Ernährung.

Ernährungspyramide nach der Logi-Methode von Dr. Nicolai Worm



Empfehlenswert sind:

- Reichlich Salate und Gemüse mit wenig Fett zubereitet
- Pflanzliche Fette (Rapsöl, Olivenöl, hochwertige Pflanzenmargarine)
- Seefisch wie Lachs, Hering und Makrele
- Mageres Fleisch (Geflügel, Wild)
- Magere Wurst (Lachsschinken, Geflügelwurst)
- Käse und andere Milchprodukte mit niedriger Fettstufe
- Vollkornbrot
- Kartoffeln, Reis und Nudeln bei fettarmer Zubereitung

Verzichten sollte man weitgehend auf:

- Milchprodukte und Käse mit hohen Fettstufen
- Fettreiche Wurst (z.B. übliche Salami, Mettwurst, Schinkenspeck)
- Butter, Sahne und Creme fraiche
- Übliches Gebäck, Sahnkekuchen und Knabbergebäck (z.B. Chips), bestimmte Süßigkeiten

Bis der Cholesterinspiegel nach einer Nahrungsumstellung abfällt, dauert es individuell 3 bis 4 Wochen. Zusätzlich ist eine regelmäßige körperliche Betätigung wichtig. Dabei wird der Fettabbau angekurbelt und der Stoffwechsel angeregt. Mit den erwähnten Maßnahmen ist es möglich, den LDL-Cholesterinwert um 10 bis 15 Prozent zu senken. Reicht das noch nicht, kann der Arzt Medikamente verschreiben, die zusätzlich wirken.