

Erhöhtes Cholesterin

Erhöhte Cholesterinwerte sind weit verbreitet und bereiten viele Sorgen. Im eigentlichen Sinne handelt es sich dabei aber nicht um eine Krankheit. Vielmehr stellen erhöhte Cholesterinwerte ein Risiko für die Entwicklung einer Gefäßverkalkung dar, der Arteriosklerose.

Anders als bei anderen Laborwerten ist hier der Normalwert nicht der statistische Durchschnitt einer sonst gesunden Bevölkerung, sondern als „normal“ wurde von der Weltgesundheitsorganisation ein Wert kleiner als 200 mg/dl angegeben. Dennoch verdient das Cholesterin unsere Beachtung.

Was ist Cholesterin ?

Cholesterin ist ein Fettbegleitstoff und lebenswichtiger Bestandteil aller Körperzellen und Ausgangssubstanz vieler Hormone. Deswegen produziert unser Körper selbst Cholesterin, vor allem in der Leber. Zusätzlich nehmen wir Cholesterin mit der Nahrung auf.

Wann sind die Cholesterinwerte erhöht ?

Oberhalb von 200 mg/dl sind die Cholesterinwerte erhöht, es liegt eine Hypercholesterinämie vor.

Jedoch verdient nicht nur das Gesamtcholesterin Beachtung, sondern im Falle einer Erhöhung sollte man schauen, ob das „gute“ oder das „schlechte“ Cholesterin erhöht sind. Das gute Cholesterin ist das HDL-Cholesterin, welches einen Schutzfaktor darstellt. Für die Entwicklung der Arteriosklerose ist vor allem das „schlechte“ Cholesterin verantwortlich, das LDL-Cholesterin. Schließlich gilt es das Verhältnis von HDL und LDL zu betrachten, der Quotient LDL/HDL sollte kleiner als 3 sein.

Wie senkt man erhöhte Cholesterinwerte ?

Zunächst sollte die täglich aufgenommene Fettmenge reduziert werden und das Körpergewicht normalisiert werden.

- ✓ Meiden Sie sichtbares Fett
- ✓ achten Sie auf verstecktes Fett z.B. in Wurst, Käse und Fleisch
- ✓ kochen Sie fettarm.
- ✓ meiden Sie Tierische Fette
- ✓ bevorzugen Sie pflanzliche Fette
- ✓ Begrenzen sie die tägliche Cholesterinzufuhr auf 300 mg (Ein Ei enthält ca. 200 mg Cholesterin).
- ✓ mehr Bewegung und Sport verändern die Blutfette günstig.
- ✓ Essen Sie mehr ballaststoffreiche Lebensmittel (z. B. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte)

Wann sind Medikamente erforderlich ?

Bei der Beantwortung dieser Frage muss berücksichtigt werden, inwiefern andere Risikofaktoren vorliegen, z.B. Rauchen, hoher Blutdruck, Diabetes mellitus u.a. und wie das Verhältnis von HDL-Cholesterin und LDL-Cholesterin ist.

Bei sonst Gesunden ohne weitere Risikofaktoren können Cholesterinwerte auch oberhalb von 250 mg/dl toleriert werden.

Liegen Durchblutungsstörungen des Herzens vor, wurde bereits ein Herzinfarkt durchgemacht oder ein Schlaganfall erlitten, gelten andere Grenzen. Wer z.B. einen Herzinfarkt hinter sich hat, dessen LDL-Cholesterin sollte unter 130 mg/dl liegen, besser noch unter 100 mg/dl. Eine ärztliche Entscheidung im Einzelfall ist immer erforderlich.

Um derartige Werte zu erreichen bedarf es oft einer medikamentösen Behandlung. Hier kommen heutzutage sog. Cholesterin-Synthese-Hemmer in Betracht, die die körpereigene Herstellung des Cholesterins bremsen. Eine andere Möglichkeit besteht darin, die Aufnahme des Cholesterins aus der Nahrung medikamentös zu begrenzen