

Gerade rechtzeitig zur Fastenzeit möchte ich Ihnen etwas über das Cholesterin erzählen: Haben Sie zum Beispiel gewusst, dass Störungen im Fettstoffwechsel (ein Zeichen dafür ist ein erhöhter Cholesterinspiegel) weltweit für 56 Prozent der Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich sind? Über Cholesterin finden sich oft verwirrende oder widersprüchliche Informationen. Hier finden Sie daher einen kurzen Überblick, was Cholesterin überhaupt ist, wie hoch oder niedrig der Cholesterinwert idealerweise sein sollte und wie Sie über die Ernährung den Cholesterinspiegel beeinflussen können. Sie werden feststellen, dass Sie selbst eine ganze Menge tun können, um Ihren Cholesterinspiegel auf einem gesunden Niveau zu halten.

### **Was ist Cholesterin?**

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die wichtige Funktionen im Körper übernimmt, und zwar als Baustoff für Zellen und Gewebe, als Grundstoff für Hormone, Gallensäuren und Vitamin D. Damit die Versorgung mit Cholesterin stets gesichert ist, produzieren wir in der Leber Cholesterin.

Zusätzlich nehmen wir kleine Mengen an Cholesterin über die Nahrung auf. Gesättigte Fettsäuren, die vor allem in fettreichen tierischen Lebensmitteln, wie fetter Wurst und fettreichen Milchprodukten sowie Kokosfett, stecken, lassen den Blutcholesterinspiegel ansteigen. Hingegen üben ungesättigte Fettsäuren, die reichlich in Nüssen und Samen, pflanzliche Ölen und hochwertigen Streichfetten enthalten sind, einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel aus.

Cholesterin wird erst dann zu einem gesundheitlichen Problem, wenn sein Spiegel im Blut zu hoch ist. Haben Sie zu viel Cholesterin im Blut, kann dies zu Ablagerungen in den Gefäßen führen und in der Folge Ihre Herzgesundheit beeinträchtigen.

### **„Gutes“ und „schlechtes“ Cholesterin**

Um das wasserunlösliche Cholesterin im Blut transportieren zu können, muss es „verpackt“ werden. Diese Aufgabe übernehmen die so genannten Lipoproteine. Hiervon gibt es zwei Arten.

HDL (High Density Lipoprotein) transportiert überschüssiges Cholesterin aus den Körperzellen und den Gefäßen zur Leber. Hier werden die Partikel wieder ausgepackt und das HDL-Cholesterin kann beispielsweise für die Bildung von Hormonen genutzt werden. Ein hoher HDL-Spiegel im Blut ist günstig - HDL-Cholesterin wird daher auch als „gutes“ Cholesterin bezeichnet.

Umgekehrt arbeitet das LDL (Low Density Lipoprotein): Es bringt Cholesterin aus der Leber zum Körpergewebe. Liegt ein hoher LDL-Spiegel vor, kann sich Cholesterin an den Gefäßwänden ablagern. Als Folge kann es zur Arterienverkalkung kommen, wodurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht wird. Das LDL-Cholesterin wird „schlechtes“ Cholesterin genannt.

Damit Ihr Herz gesund bleibt, ist es wichtig, dass Ihr LDL-Cholesterinspiegel im Blut niedrig und Ihr HDL-Cholesterinspiegel hoch ist.

### **Wie hoch sollte Ihr Cholesterin sein?**

Eine erste Orientierung bietet der Gesamtcholesterinwert. Hier gilt: 200 mg/dl sollte er nicht übersteigen. Liegt er darüber, sollte der Arzt eine genauere Untersuchung der Blutfettwerte

durchführen, bei der das LDL- und HDL-Cholesterin bestimmt werden.

Grundsätzlich gilt: Je niedriger der „schlechte“ LDL-Wert ist, desto besser für Herz und Kreislauf. Dieser sollte maximal 160 mg/dl betragen, wenn kein oder ein weiterer Risikofaktor (z. B. höheres Alter, Bluthochdruck, Rauchen, Diabetes, Übergewicht, familiäre Vorbelastung) vorliegt.

Wenn jedoch zwei oder mehr Risikofaktoren vorliegen, sollte der LDL-Wert noch niedriger sein (unter 130 mg/dl). Liegt bereits eine Herz-Kreislauf-Erkrankung (z. B. Angina Pectoris, Herzinfarkt, Schlaganfall) vor, ist ein Wert unter 100 mg/dl anzustreben.

Im Gegensatz dazu gilt beim gefäßschützenden HDL-Cholesterin: je höher, desto besser. Er sollte mindestens bei 40 mg/dl liegen.

Die Angaben zu den Cholesterinwerten sind allgemeine Zielwerte. Daher sollte eine individuelle und abschließende Beurteilung gemessener Werte immer durch einen Arzt erfolgen.

### **Was verursacht erhöhte Cholesterinwerte?**

Es gibt einige Faktoren, die den Cholesterinspiegel negativ beeinflussen können. Die häufigste Ursache ist jedoch die Aufnahme von zu viel Fett, speziell von zu viel gesättigten Fettsäuren. Diese hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln enthaltenen Fette können zu einem Anstieg des „schlechten“ LDL-Cholesterins führen.

Weitere Faktoren, wie genetische Veranlagung zu erhöhtem Cholesterin, das Lebensalter, zu wenig körperliche Aktivität, Übergewicht, Rauchen, Zuckerkrankheit können negative Auswirkungen auf den Cholesterinspiegel haben.

### **Was können Sie selbst tun, um den Cholesterinspiegel zu senken?**

Die Weltgesundheitsorganisation geht davon aus, dass 80 Prozent der Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch einfache Änderungen im Ernährungs- und Lebensstil vermieden oder deutlich hinausgezögert werden können. Dazu gehören:

- eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung
- regelmäßige Bewegung
- ein normales Körpergewicht
- mit dem Rauchen aufhören
- gutes Stressmanagement