



## Fettstoffwechselstörungen: Wie verhalte ich mich ?

### *Was sind Blutfette?*

Blutfette sind erst einmal etwas vollkommen Normales und physiologisch. Zu den Blutfetten zählt man die *Triglyzeride* und den Fettbegleitstoff *Cholesterin*. Triglyzeride werden überwiegend mit der Nahrung in Form von tierischen und pflanzlichen Fetten aufgenommen. Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die vielfältigst im Organismus eingesetzt wird und – weil eben lebensnotwendig - in ausreichender Menge vom Körper selbst hergestellt wird.

### *Warum sind erhöhte Blutfettwerte so gefährlich?*

„Zuviel“ Cholesterin und Triglyzeride im Blut können zu vorzeitiger Arterienverkalkung (Atherosklerose) führen. Hierbei kommt es als Folge von Cholesterin-Ablagerungen in den Blutgefäßen zu Gefäßeinengungen bzw. -verschlüssen; sind die Blutgefäße des Herzens betroffen, so kann es zum *Herzinfarkt* kommen, sind die Hirnarterien betroffen, steigt das Risiko eines *Schlaganfalls* ("Hirnininfarkt").

### *Was sollten Sie beim Cholesterinwert beachten?*

Nichts ist so einfach, wie es auf den ersten Blick aussieht: Der Fachmann unterscheidet das Cholesterin in „schädliches“ *LDL-Cholesterin* und "gutes" *HDL-Cholesterin*. Das schädliche LDL ist in der Lage Cholesterin in den Blutgefäßen (vor allem des Herzens) abzulagern und fördert dadurch die Entstehung der Arterienverkalkung. Dagegen ist das "gute" HDL in der Lage, bereits in den Gefäßwänden abgelagertes Cholesterin wieder aufzunehmen und damit der Arterienverkalkung entgegenzuwirken.

Zur Senkung des Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risikos ist es also notwendig,

**den Risikofaktor *LDL-Cholesterin* zu senken und  
den Schutzfaktor *HDL-Cholesterin* zu erhöhen.**

### *Wie kommt es zu erhöhten Blutfettspiegeln?*

Erhöhte Blutfettspiegel beruhen häufig auf falscher Ernährung (zu viel Fett und Cholesterin) sowie ungesunder Lebensweise (Bewegungsmangel, Alkohol, Rauchen); sie können jedoch auch die Folge einer Erbkrankheit oder anderer Erkrankungen (z.B. Zuckerkrankheit, Leberstörungen) sein.

### *Wie können Sie das schädliche LDL-Cholesterin im Blut senken?*

Wie bereits oben erwähnt stellt der Organismus – hauptsächlich in der Nacht – das lebensnotwendige Cholesterin selbst her; ist diese eigene Synthese krankhaft überhöht, ist die Einnahme von Arzneimitteln unumgänglich. Sie können die Wirkung Ihres Medikaments jedoch verstärken, indem Sie die **Menge** des

mit der Nahrung aufgenommenen Fettes reduzieren (maximal ca. 30% der Gesamtkalorien). Zudem ist auf die geeignete **Art** des Fettes zu achten: tierische Fette (enthalten überwiegend gesättigte Fettsäuren) sind einzuschränken, pflanzliche Fette und bestimmte Meeresfische (enthalten überwiegend einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren) sind zu bevorzugen. Wir empfehlen Ihnen den Verzehr von cholesterinreichen Lebensmitteln (Fleisch, Wurst, Innereien, Eigelb) einzuschränken. Darüber hinaus sollte die Nahrung reich an Ballaststoffen sein (z.B. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte). Achten Sie auf ein normales Körpergewicht, reduzieren Sie den Konsum von Alkohol und vermeiden Sie unnötigen Streß – letzteres ist leider leichter gesagt als getan.

**Wie können Sie das "gute" HDL-Cholesterin erhöhen?**

Außer durch geeignete Medikamente kann der Anteil an „schützendem HDL“ durch folgende Maßnahmen erhöht werden:

- **Normalisierung des Körpergewichts**
- **Aufgabe des Rauchens**
- **regelmäßiges körperliches Training.**

**Warum sind Ballaststoffe so wichtig für den Körper?**

Ballaststoffe sind überwiegend unverdauliche, pflanzliche Nahrungsbestandteile, die vor allem in Gemüse, Obst und Vollkornprodukten enthalten sind. Ballaststoffe sind unverzichtbar, weil

- sich ein rascheres Sättigungsgefühl einstellt,**
- sich der Stuhlgang normalisiert,**
- sich eine Senkung des Blutcholesterins durch Bindung der Gallensäuren erzielen läßt.**

**Diese Blutfettwerte sollten Sie anstreben:**

Gesamt-Cholesterin	höchstens	<b>200 mg/dl</b>
		<b>(5 mmol/l)</b>
LDL-Cholesterin	höchstens	<b>130 mg/dl</b>
		<b>(3,5 mmol/l)</b>
HDL-Cholesterin	mindestens	<b>40 mg/dl</b>
		<b>(1 mmol/l)</b>
Triglyzeride	höchstens	<b>160 mg/dl</b>
		<b>(1,8 mmol/l)</b>

**Alles Gute wünscht Ihnen das Team der VITA Apotheke**