



Diätetische Informationen

Cholesterinarme Kost

Erhöhtes Cholesterin ist erst seit kürzerer Zeit ein vermehrt auftretendes Problem der westlichen Industrieländer. Zu energiereiche und fetthaltige Kost und chronischer Bewegungsmangel gelten als Hauptfaktoren dieser Erkrankung, wobei auch Vererbung eine Rolle spielen kann.

Was ist Cholesterin?

Cholesterin ist ein körpereigener Stoff. Der menschliche Körper produziert täglich etwa 2 g Cholesterin. Cholesterin ist ein wichtiger Baustoff für Zellwände, Gallensäure und Hormone. Spricht man von Cholesterin, so ist meistens das Gesamt-Cholesterin gemeint.

Gesamt-Cholesterin wird in mehreren Fett-Eiweiß-Molekülgruppen (den Lipoproteinen) durch die Blutbahn transportiert. Bekannt sind vor allem das

LDL

(low density lipoprotein), das leichte Lipoprotein mit hohem Cholesterinanteil
Schlechtes Cholesterin

HDL

(high density lipoprotein), das schwerere Lipoprotein mit niedrigem Cholesterinanteil
Gutes Cholesterin

Cholesterin kann aber auch über die Nahrung aufgenommen werden. Als Fettbegleitstoff ist es grundsätzlich in fettreichen, tierischen Lebensmitteln zu finden.

Wer ist betroffen?

Besonders sind übergewichtige Männer (mit Bauchansatz) und übergewichtige Frauen nach den Wechseljahren betroffen, da dann die schützende Wirkung des Östrogens abnimmt. Auch können Fettstoffwechselstörungen vererbt werden, dann muss das Gewicht nicht unbedingt eine Rolle spielen.

Erhöhtes LDL Cholesterin stellt einen wesentlichen Risikofaktor für die Entstehung von Arteriosklerose und koronaren Herzerkrankungen dar.

Cholesterinwerte

Gesamtcholesterin	175	200	225	250	275	300
LDL- Cholesterin		140		190		240
Therapieansatz	Nicht notwendig		Diät*		Diät+ Medikamente*	
					Diät+ Medikamente	

*Abhängig von anderen Faktoren wie Übergewicht, Sportliche Aktivität, Blutdruck, Alkoholkonsum, Nikotin und Stress

Behandlungsziele

	Ohne Risikofaktoren		Mit Risikofaktoren			
	Kein Risiko		Erhöhtes Risiko		Koronare Herzerkrankungen	
	mg/dl	mmol/l	mg/dl	mmol/l	mg/dl	mmol/l
Gesamtcholesterin	< 250	< 6,5	< 200	< 5,0	< 180	< 4,5
LDL	< 130	< 4,0	< 130	< 3,5	< 130	< 2,5
HDL	> 40	> 1,0	> 40	< 1,0	> 40	< 1,0
Triglyceride	< 200	< 2,5	> 200	> 2,5	> 200	> 2,5

Tipps für jeden Tag

Kontrollieren Sie regelmäßig Ihr Gewicht, verringern Sie Ihr Übergewicht und/oder halten Sie Ihr Normalgewicht. Überprüfen Sie Ihr Gewicht in der BMI Referenz Tabelle.

Meiden Sie gesättigte Fettsäuren in Milch und Milchprodukten, Wurst, Fleisch, Frittiertem, salzigen Knabberereien, Schokolade, etc.

Bevorzugen Sie einfach- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren in Pflanzenölen, Diätmargarine, Fettsäuren (Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch) Gemüse, Nüssen und Kernen. Aber Achtung: Fettreiche Lebensmittel sind auch energiereich, also sparsam!

Bevorzugen Sie fettsparende Zubereitungsarten, wie Dünsten, Grillen, Dämpfen, Garen in Folien, Garen in beschichteten Pfannen.

Bevorzugen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel, wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Naturreis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Gemüse.

Bevorzugen Sie pflanzliche Lebensmittel! Obst und Gemüse liefern wichtige Vitamine.

Begrenzen Sie das Cholesterin in Ihrer Nahrung. Cholesterin befindet sich vor allem in fettreichen tierischen Produkten, wie Eigelb, Mayonnaise, Kuchen und Gebäck (mit Ei), Spätzle, Innereien (Hirn, Leber, Lunge, Herz, Niere), Speisekrabben, Muscheln, Krebsen.

Leben Sie aktiv! Der Bauch muss weg! Versuchen Sie sich täglich körperlich zu bewegen, ob mit dem Rad zur Arbeit, ein Spaziergang in der Mittagspause, Frühsport oder Sport am Abend.

Besuchen Sie regelmäßig Ihren Hausarzt und lassen Sie Ihre Blutfettwerte überprüfen.

Kaufen Sie kritischer ein und lesen Sie die Zutatenliste und das Etikett.

Verzichten Sie auf regelmäßigen Alkoholkonsum. Gerade bei Bluthochdruck und erhöhten Triglyceriden sollte kein Alkohol getrunken werden!