



Cholesterin: Schleichender Gesundheitsgefahr beizeiten gegensteuern

Es kann zu spät sein, wenn es zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall kommt. In hohem Maße schuld daran ist überschüssiges Cholesterin, das sich über viele Jahre bis Jahrzehnte an den Wänden der Blutgefäße von Herz und Gehirn als Ablagerungen anhäuft und diese letztlich verstopft. Ein Zuviel an Cholesterin tut nicht weh. Viele Menschen ahnen daher nicht, welche Zeitbombe in ihnen tickt. Einmal verhärtete „Verkalkungen“ sind bislang kaum wieder auflösbar. Eine frühzeitige Vorsorge oder Behandlung ist daher wichtig.

► *Blutspiegel gegenreguliert*

Den größten Teil des Cholesterins synthetisiert der Körper selbst. Denn ein gewisses Quantum ist lebensnotwendig und wird als Baustoff für Zellmembranen, Hormone, Vitamin D sowie Gallensäuren gebraucht. Weiteres Cholesterin steckt in der zugeführten Nahrung wie in tierischen Fetten, besonders in Innereien, Krusten- und Schalentieren. Abhängig von der verzehrten Menge drosselt der Körper bei Gesunden seine Eigenproduktion oder steigert diese bei Bedarf, sodass sich der Blutspiegel immer wieder wie bei einer Waage auf sein normales Niveau einpendelt.

► *Risiko regelmäßig checken*

Dieser natürliche Regelmechanismus ist allerdings oftmals gestört wie z. B. bei erblicher Veranlagung, bauchbetontem Übergewicht, ungesunder Lebensweise oder Stress. Ratsam ist, seine Werte in Abständen überprüfen zu lassen. Ein erhöhtes Gesamtcholesterin allein ist allerdings nicht aussagekräftig. Entscheidend ist das Verhältnis seiner Unterbestandteile, des „guten“ HDL (merke: Hab Dich Lieb) und des „schlechten“ LDL-Cholesterins (LieDerLich). Die Blutentnahme sollte morgens nüchtern erfolgen, damit das Ergebnis nicht verfälscht wird. Für eine sichere Diagnose ist manchmal eine Kontrollmessung nach zwei bis sechs Wochen angebracht, da der Cholesterinspiegel schwanken kann.

► *Lebensgewohnheiten ändern*

Viel HDL-Cholesterin ist deshalb vorteilhaft, weil es schädliches, sogar noch frisch abgelagertes LDL aufnehmen und abtransportieren kann und so einer Gefäßverkalkung entgegenwirkt. Mit einer gesunden Lebensweise lässt sich der HDL-Anteil anheben. Förderlich sind eine betont lactovegetabile Ernährung mit vorzugsweise pflanzlichen Fetten wie Raps- oder Olivenöl und See-

fisch, körperliche Aktivität sowie die Reduktion von Übergewicht. Positiv Einfluss nehmen auch ballaststoffhaltige Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte und Gemüse. Sie binden im Darm Gallensäuren, zu deren Neubildung Cholesterin verbraucht wird, und erniedrigen so indirekt den Blutspiegel. Hingegen sollte der Konsum von Tabak und zuckerhaltigen Lebensmitteln möglichst eingeschränkt werden, da das Risiko dadurch wesentlich verschärft würde.

► *Bioaktivsubstanzen ergänzen*

Die optimalen Zufuhrmengen werden häufig nicht über die tägliche Kost erreicht. Dann ist eine Nahrungsergänzung sinnvoll. Omega-3-Fettsäuren z. B. aus Fischöl verdrängen gefährliches LDL, vermindern dessen Anhaften an den Gefäßwänden und verbessern die Fließfähigkeit des Blutes. Antioxidantien wie die Vitamine A, C und E sowie Selen und Zink fangen freie Radikale ab und bremsen die körpereigene Cholesterinproduktion. B-Vitamine und Folsäure senken den Homocysteinspiegel, der als eigenständiger Risikofaktor gilt. Coenzym Q10 gleicht Nebenwirkungen der häufig zur Cholesterinsenkung eingesetzten Statine aus.

Text: © Deutsches Grünes Kreuz

Sie haben Fragen?



Wir beraten Sie gern, fachkundig und individuell!

Ihr Apotheker Rudolf Strunk

und das Team **Alte Apotheke** – Breite Str. 14 – 45657 Recklinghausen

Sie erreichen uns

Mo – Fr:
Sa:

08.15 – 18.30 Uhr
08.30 – 14.00 Uhr

Telefon:

02361 - 23777

Fax:

02361 - 21490

E-Mail:

alte-apotheke-re@t-online.de

Internet:

www.alte-apotheke-re.de