



Ostern und Cholesterin: nur keine Panik

Experten der DGFF Lipid-Liga: „Ausrutscher sind erlaubt.

Mediterrane Ernährung sollte den Alltag bestimmen.“

München, Februar 2013 – „Niemand braucht auf sein Frühstücksei an Ostern verzichten. Auch Menschen mit erhöhtem Cholesterin dürfen in Maßen Eier essen. Übergewicht und Rauchen schaden mehr als einige Hühnereier zu Ostern“, erklärt Professor Ulrich Laufs, der neue Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e. V., die am **21. Juni** zum elften Mal den **bundesweiten „Tag des Cholesterins“** veranstaltet.

Ausrutscher wie an Ostern, wenn mehrere Eier an einem Tag gegessen werden, verzeihe der Körper. Im Alltag sollten jedoch die **Empfehlungen für Ernährung und Lebensstil** beherzigt werden, und zwar nicht nur von Patienten mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen. Eine **aktuell veröffentlichte Studie** (The PREDIMED („Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet“) 2013) liefert den erneuten Beleg, wie sinnvoll eine **rechtzeitige Vorbeugung** ist. Risikopatienten mit einer Zuckerkrankheit, hohem LDL-Cholesterin, niedrigem HDL-Cholesterin, Übergewicht oder Adipositas haben ein eindeutig geringeres Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, wenn sie sich mediterran mit extra nativem Olivenöl und / oder Nüssen ernähren. Darüber hinaus gilt es, mehrmals in der Woche Ausdauersport zu treiben und auf das Rauchen zu verzichten.

Cholesterin ist lebensnotwendig

Unser Körper ist auf Cholesterin angewiesen. Nur im Übermaß ist dieses Blutfett schädlich. Cholesterin ist ein elementarer Baustein sämtlicher Körperzellen und Ausgangsstoff für Vitamin D, Hormone und Gallensäuren. Der Körper produziert es sogar selbst.



„Zuviel Cholesterin kann sich in die Herzkranzgefäße einlagern und so das Herzinfarkt- oder Schlaganfall-Risiko erhöhen“, so Professor Laufs. Jedoch ist **nicht Cholesterin alleine für Herz-Kreislauf-erkrankungen verantwortlich**. Zu den **Risikofaktoren** zählen genauso Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen, Bluthochdruck und andere erhöhte Blutfette.

Folgende Blutfettwerte gelten bei Erwachsenen (ohne weitere Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauf-erkrankung) als „normal“:

- Gesamtcholesterin: < 200 mg/dl
- LDL-Cholesterin*: < 160 mg/dl
- HDL-Cholesterin: > = 40 mg/dl
- Triglyzeride*: < 150 mg/dl

*LDL und Triglyzeride können allerdings nicht niedrig genug sein.

Hühnereier – in Maßen genossen –, sind gesund

Wegen seines hohen Cholesteringehaltes (Größe M: etwa 220 Milligramm) hat das Hühnerei einen schlechten Ruf. Zu unrecht, sagen die Experten der DGFF Lipid-Liga. Sie sagen sogar: **Eier sind als Bestandteil einer gesunden Ernährung absolut zu empfehlen**. Sie enthalten nämlich auch reichlich **Lecithin**. Wie Studien belegen, verhindert dieser fettähnliche Stoff, dass das Cholesterin aus dem Eigelb von der Darmwand aufgenommen wird. Lecithin schützt außerdem die Leber und die Dickdarmschleimhaut, **verbessert die Konzentrations- und Merkfähigkeit**, stärkt die Nerven und hilft bei Stressbelastungen. Weitere Vorteile des Hühnereis: Es beinhaltet **zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe**. Vor allem das Eigelb ist reich an wertvollen Karotinoiden, die **Alterungsprozesse im Körper verlangsamen** können. Durch seinen hohen Eiweiß-Anteil macht das Hühnerei auch gut und lange satt. Das heißt: **Frühstückseier helfen beim Abnehmen**.

Wie Cholesterinwerte senken?

Effektiv gegen zu hohe Cholesterinwerte sei es, **dreimal pro Woche mindestens 30 Minuten Ausdauersport** wie Jogging oder



Radfahren zu betreiben (dies erhöht das gute HDL-Cholesterin), **nicht zu Rauchen, Übergewicht abzubauen** und sich gesund zu ernähren. Begrenzen sollte man Lebensmittel mit einem hohen Anteil gesättigter Fettsäuren wie Fleisch oder Frittiertes sowie Zucker, da diese das schlechte LDL-Cholesterin erhöhen. Ideal ist eine **mediterrane Ernährung** mit zwei bis drei Mal Fisch pro Woche (Lachs, Thunfisch, Hering), viel Gemüse, Salat und Oliven-, Raps- oder Walnussöl. Die Omega-3-Fettsäuren aus Kaltwasserfischen und pflanzlichen Ölen wirken gefäßschützend.

Weitere Informationen gibt es in **zwei Büchern** der DGFF Lipid-Liga: „**Fettstoffwechselstörungen und ihre Folgeerkrankungen. Ihre Fragen – unsere Antworten**“ (19,90 Euro) und „**Bessere Cholesterinwerte auch ohne (!) Medikamente**“ (16,80 Euro).

Hinweis auf den dritten bundesweiten Aktionstag „Gefäßgesundheit 2013“ am 15. Juni, Motto: „Wie kann ich meine Arterien schützen?“. Im Rahmen der Aufklärungskampagne "Verschlusssache PAVK" (periphere arterielle Verschlusskrankheit / „Schaufensterkrankheit“) kann sich die Bevölkerung auf Veranstaltungen über die weitgehend unbekannte Durchblutungsstörung der Beine und des Beckens und deren Risikofaktoren informieren. Unter www.verschlusssache-pavk.de kann man sein Risiko testen und findet Informationen zu PAVK und ihren Diagnostik- und Behandlungsmöglichkeiten. Veranstaltet wird der Aktionstag von der Initiative gegen PAVK und der Deutschen Gesellschaft für Angiologie – Gesellschaft für Gefäßmedizin (DGA) in Kooperation mit der Deutschen Gefäßliga.

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e.V., Bunsenstraße 5, 82152 Planegg, Tel.: 089 / 719 10 01, Fax: 089 / 714 26 87, E-Mail: info@lipid-liga.de, Internet: www.lipid-liga.de.

Presse-Ansprechpartner für Fragen, Interviewwünsche, Fotomaterial: Gesprächsstoff, Marketing- und PR-Beratung, Heidi Willmann, Schlossstr. 9b, 82140 Olching, Tel.: 08142 / 284 25 54, h.willmann@gespraechsstoff.com, www.gespraechsstoff.com.