

## „Bessere Cholesterinwerte auch ohne Medikamente“

17. Juni: bundesweiter „Tag des Cholesterins“.

**Neuer Ratgeber informiert, wie eine Lebensstiländerung  
die Blutfettwerte positiv beeinflussen kann.**



München, Juni 2011 – Etwa 280.000 Menschen in Deutschland erleiden jedes Jahr einen Herzinfarkt, etwa 125.000 einen Schlaganfall, informiert die Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e. V. anlässlich des **neunten bundesweiten „Tag des Cholesterins“ am 17. Juni.**

„Hauptursache für Erkrankungen

des Herz-Kreislaufsystems ist die **Gefäßverkalkung** (Atherosklerose). Ein zu hoher Cholesterinspiegel und eine zu hohe Triglyzeridkonzentration sind neben Rauchen, Diabetes, Bluthochdruck und bauchbetontem Übergewicht die wichtigsten Risikofaktoren“, so DGFF-Vorstand Professor Achim Weizel. In ihrem neuen, **67-seitigen Ratgeber „Bessere Cholesterinwerte auch ohne Medikamente“ (ISBN 978-3-9806477-0-0, 16,80 Euro zzgl. Versandkosten)** setzt sich die DGFF mit Mythen rund um die alternative Cholesterinsenkung auseinander und zeigt auf, „dass ein bewusster Lebensstil in vielen Fällen bereits die Reduktion des Cholesterins in den gewünschten Zielbereich bewirken kann“, so Dr. Heike Kantner, Mitautorin und Erfinderin des „Tag des Cholesterins“. **„Der Lebensstil ist für die Gesamtbevölkerung nicht weniger wichtig wie Medikamente.** Er kann diese allerdings bei Patienten mit tatsächlichen Erkrankungen nicht ersetzen.“

### **Detaillierte Empfehlungen der Experten**

Welche Maßnahmen sind gesichert in Bezug auf den Lebensstil und die Verbesserung des Cholesterinspiegels, was ist zweifelhaft, was unwirksam? Darüber informiert dieser Ratgeber und macht es Betroffenen leichter, sich für bestimmte Verhaltensweisen zu entscheiden. Darüber hinaus soll vermieden werden, dass Wirkstoffe oder Lebensmittel ausprobiert werden, für die eine cholesterinsenkende Wirkung zwar ausgelobt wird, aber nicht bewiesen ist. Im Anhang gibt eine **umfassende Liste** Auskunft darüber, wie viel Nahrungscholesterin sowie Fett in Lebensmitteln enthalten sind.

### **Normwerte und Behandlungsziele für Blutfette**

Da je nach Vorliegen weiterer Risikofaktoren oder einer bereits bestehenden Vorerkrankung die Zielwerte individuell erheblich variieren können, sei es unbedingt notwendig, seine Blutfettwerte zu kennen und sich daran zu orientieren, so Professor Weizel. **„Im Wissen liegt die Chance, rechtzeitig möglichen Erkrankungen gegenzusteuern.“** Bestehen keine weiteren Risikofaktoren, sind folgende Werte als „normal“ einzustufen:

- Gesamtcholesterin < 200 mg/dl (5,16 mmol/l)
- LDL-Cholesterin\* < 160 mg/dl (4,13 mmol/l)
- HDL-Cholesterin > 40 mg/dl (1,03 mmol/l)
- Triglyceride\*: < 150 mg/dl

*\*LDL und Triglyceride können allerdings nicht niedrig genug sein.*

### **Erhöhte Cholesterinwerte tun nicht weh**

Das Gesundheitsbewusstsein müsse gestärkt werden, fordert der Experte mit Blick auf den „Tag des Cholesterins“: **„Etwa 60 Prozent der Erwachsenen kennen ihre (LDL-)Cholesterinwerte nicht**, circa 30 Prozent weisen erhöhte Werte auf – das haben unsere Messungen bei bisherigen Aktionstagen ergeben.“ Das Tückische: Erhöhte Cholesterinwerte tun nicht weh. Die DGFF rät, die Blutfettwerte LDL, HDL und Triglyceride schon ab dem zehnten Lebensjahr bestimmen zu lassen, etwa im Rahmen von Vorsorgeuntersuchungen. Ab dem 35. Lebensjahr kann man zumindest das



Deutsche Gesellschaft  
zur Bekämpfung von  
Fettstoffwechselstörungen  
und ihren Folgeerkrankungen  
DGFF (Lipid-Liga) e.V.

Gesamtcholesterin alle zwei Jahre kostenlos beim Hausarzt ermitteln lassen. Die DGFF fordert allerdings eine Ausweitung der Blutanalyse zur Bestimmung der LDL- sowie HDL-Cholesterinkonzentration und der Triglyzeride. Auf eigene Kosten ist ein Schnelltest der Blutfettwerte auch in der Apotheke möglich. Ein Tropfen Blut aus der Fingerbeere genügt.

### **Ernährung: Fettzufuhr reduzieren und Fettqualität optimieren**

„Die Bedeutung des Nahrungscholesterins als ursächlicher Faktor für erhöhtes Cholesterin wird vielfach überschätzt“, erklärt der Mediziner. „Dennoch empfehlen wir im Rahmen einer Lebensstiländerung zu Recht eine **Reduktion der Gesamtfettzufuhr auf 60 Gramm pro Tag und eine Verminderung des Nahrungscholesterins auf unter 300 Milligramm pro Tag**. Es sollte dabei jedoch bedacht werden, dass die **Fettqualität** in den Lebensmitteln eine weitaus bedeutsamere Auswirkung auf die Höhe des LDL-Cholesterins hat als die Reduktion des Nahrungscholesterins.“ Die Fettqualität in der Ernährung sollte daher optimiert werden. Professor Weizel: „Lassen Sie sich zweimal wöchentlich Fisch schmecken. Lachs, Scholle und Hering sind reich an Omega 3-Fettsäuren, die das HDL-Cholesterin vermehren. Steigen Sie auf natives Oliven- und Rapsöl um.“ Der **Anteil gesättigter Fette sollte mindestens auf unter zehn Prozent** (unter sieben Prozent bei erhöhtem LDL-Cholesterin) der Energiezufuhr reduziert werden. Die Zufuhr gehärteter Fette, so genannter **trans-Fettsäuren**, sollte so niedrig wie möglich liegen, da sie das LDL-Cholesterin im Blut erhöhen und das HDL-Cholesterin senken. Nachdem der Anteil an trans-Fettsäuren bei zubereiteten Lebensmitteln wie Backwaren, Pommes frites, Trockensuppen, Fertiggerichte und Süßwaren bis zu 30 Prozent des angegebenen Fettgehalts beträgt, rät die DGFF, bei diesen Produkten Zurückhaltung zu üben und gezielt auf die Deklaration „enthält gehärtete Fette“ oder „pflanzliches Fett, z. T. gehärtet“ zu achten.



### **Wirkstoffe und Lebensmittel mit bewiesenem Wirkansatz:**

- **Soja:** Gemäß der amerikanischen Expertenkommission zur Senkung erhöhter Cholesterinwerte rät die DGFF zu einer **Zufuhr von 25 bis 40 Gramm Sojaprotein pro Tag**. Sie stützt sich auf die Analyse von 16 gut kontrollierten Studien, die eine durchschnittliche Absenkung des LDL-Cholesterins nach vermehrter Zufuhr von Sojaprotein um fünf Prozent nachgewiesen haben.
- **Nüsse und Mandeln:** Studien haben gezeigt, dass Menschen mit erhöhter Nusszufuhr eine deutlich geringere Sterblichkeit an Herzinfarkt sowie niedrigere Cholesterinspiegel aufweisen. Der Effekt wird vor allem der günstigen Fettsäurezusammensetzung der Nüsse zugeschrieben – sie enthalten wenig gesättigte Fette, aber viele einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

### **Bewegung erhöht HDL-Cholesterin um bis zu zehn Prozent**

Bewegungsmangel führt zu niedrigeren HDL- und erhöhten Triglyzeridwerten, aber auch zu einer erhöhten Verweildauer der LDL-Partikel im zirkulierenden Blut. Sie werden zunehmend dichter, cholesterinreicher und besonders gesundheitsschädigend im Sinne der Atherosklerose. Ziel für den Normalbürger sollte laut DGFF sein, durch körperliche Aktivität 300 Kalorien pro Bewegungseinheit umzusetzen. Wer dies fünf Mal pro Woche schafft, verbrennt 1.500 Kalorien zusätzlich. Neben vielen anderen Gesundheitsvorteilen dankt der Körper dies mit einer durchschnittlichen

- Erniedrigung der Triglyzeride von circa 20 Prozent
- Erhöhung des HDL-Cholesterins von circa zehn Prozent
- Absenkung des LDL-Cholesterins von circa fünf Prozent.

**Weitere Informationen:** Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e.V., Waldklausenweg 20, 81377 München, Tel.: 089 / 719 10 01, Fax: 089 / 714 26 87, e-Mail: [info@lipid-liga.de](mailto:info@lipid-liga.de), Internet: [www.lipid-liga.de](http://www.lipid-liga.de).

**Presse-Ansprechpartner für Fragen, Interviewwünsche, Fotomaterial:** Heidi Willmann, Gesprächsstoff, Marketing- und PR-Beratung, Schlossstraße 9b, 82140 Olching, Tel.: 08142 / 284 25 54, e-Mail: [h.willmann@gespraechsstoff.com](mailto:h.willmann@gespraechsstoff.com), [www.gespraechsstoff.com](http://www.gespraechsstoff.com).