



Gutes Cholesterin schützt Gefäße und Gehirn

Aufklärungskampagne zum „Tag des Cholesterins 2010“

München, Mai 2010 – „Es gibt auch gutes Cholesterin.“ Dieses Thema steht im Fokus des bundesweiten „Tag des Cholesterins 2010“. Am 18. Juni ruft die Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e. V. diesen Aktionstag aus – bereits zum achten Mal. „Die Angst vor Cholesterin ist groß. Dieses Blutfett ist aber nicht automatisch schlecht – das gute HDL-Cholesterin schützt sogar Gefäße und Gehirn. Auf das richtige Maß kommt es an“, fasst DGFF-Vorstand Professor Achim Weizel zusammen.

„Im Wissen liegt die Chance, Erkrankungen gegenzusteuern“

Bewusstsein schaffen durch Aufklärungsarbeit – dafür steht der „Tag des Cholesterins“. Fast jeder zweite Todesfall in Deutschland geht auf eine Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems zurück. Ein zu hoher Cholesterinspiegel und eine zu hohe Triglyzeridkonzentration zählen neben Rauchen, Diabetes, Bluthochdruck und bauchbetontem Übergewicht zu den wichtigsten Risikofaktoren. „Jeder Erwachsene sollte seine Blutfettwerte kennen. Im Wissen liegt die Chance, rechtzeitig möglichen Erkrankungen gegenzusteuern“, erklärt Dr. Heike Kantner, Geschäftsführerin der DGFF und Ideengeberin des „Tag des Cholesterins“. Mehrere tausend Apotheken, Praxen, Kliniken, Krankenkassen und Betriebe haben sich an den bisherigen Aktionstagen beteiligt.

„Könnten ohne Cholesterin gar nicht leben“

„Über Cholesterin existieren viele Mythen“, sagt Professor Weizel. „Etwa die, dass der Stoff grundsätzlich schädlich sei. Dabei könnten wir ohne Cholesterin gar nicht leben: Es ist ein bedeutender Bestandteil der Zellmembranen. Außerdem entstehen aus Cholesterin Hormone, wie die Geschlechtshormone Östrogen



und Testosteron, Vitamin D und Gallensäuren. Letztere sind wichtig für die Verdauung.“ Der Körper stellt Cholesterin selbst in der Leber her – in ausreichender Menge. Zusätzlich nehmen wir den Stoff über die Nahrung auf, hauptsächlich zusammen mit tierischen Fetten. Im Blut gibt es zwei Cholesterin-Varianten: Das LDL-Cholesterin transportiert Cholesterin aus Leber und Darm in die Körperzellen. Wenn die Konzentration des LDL-Cholesterins im Blut zu stark ansteigt, können sich im Zusammenspiel mit anderen Risikofaktoren Gefäßablagerungen (Arteriosklerose) bilden – die Hauptursache für Herzinfarkt und Schlaganfall. Daher spricht man auch vom „schlechten“ LDL-Cholesterin („**LieDerLich**“). Das „gute“ HDL-Cholesterin („**HabDichLieb**“) hingegen trägt die Substanz wieder zurück in die Leber, wo sie abgebaut und ausgeschieden werden kann. Deshalb sei ein hoher Wert des Abtransport-Cholesterins HDL gut, ein hoher LDL-Wert hingegen schlecht.

Schnelltest: ein Tropfen Blut genügt

Das Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung müsse gestärkt werden, fordert der Experte: „**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. Erst ein Herzinfarkt oder Schlaganfall verraten, dass die Blutgefäße verengt sind. Doch so weit sollte es niemand kommen lassen. Die DGFF rät, die Cholesterinwerte schon ab dem zehnten Lebensjahr etwa im Rahmen von Vorsorgeuntersuchungen bestimmen zu lassen. Dr. Kantner: „Ab dem 35. Lebensjahr kann man das Gesamtcholesterin alle zwei Jahre – wenn auch nur (!) – kostenlos beim Hausarzt ermitteln lassen, im Rahmen der Gesundheitsuntersuchung in der gesetzlichen Krankenversicherung (Check-up 35, §25 Abs. 1 SGB V)“. Ein Schnelltest der Blutfettwerte (Gesamtcholesterin, HDL, LDL und Triglyzeride) ist ganz einfach in der Apotheke möglich. Ein Tropfen Blut aus der Fingerbeere genügt. Eine genauere



Untersuchung durch den Arzt sollte erfolgen, wenn der Gesamtcholesterinwert über 200 mg/dl liegt, das LDL-Cholesterin mehr als 160 mg/dl (4,1 mmol/l) und / oder das HDL-Cholesterin unter 40 mg/dl (1,03 mmol/l) beträgt.

Ausdauersport und mediterrane Kost

Um Fettstoffwechselstörungen entgegen zu wirken, empfiehlt die DGFF eine mediterrane Kost mit einer Gesamtfettmenge von maximal 80 Gramm pro Tag. 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. Setzen Sie auf mageres Fleisch, Soja, Hühnerbrustfilet und Schinken ohne Fettrand. Essen Sie mehr ballaststoffreiche Lebensmittel wie Haferflocken, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Kiwis und Äpfel. Sie binden das Cholesterin aus der Gallensäure.“ Dazu rät Professor Weizel zu regelmäßiger Bewegung. „Schon 30 Minuten Bewegung pro Tag können das HDL-Cholesterin erhöhen und den Blutdruck senken.“ Ausrutscher seien aber erlaubt: „Ab und zu eine Ente oder Sonntags Frühstückseier, das macht gar nichts.“

Spendenaufwurf an Unternehmen: DGFF-Geschäftsführerin Dr. Heike Kantner ruft Unternehmen auf, den „Tag des Cholesterins“ zu unterstützen und mit gutem Beispiel voran zu gehen: „Fast 300.000 Menschen erleiden jedes Jahr einen Herzinfarkt. Über 170.000 sterben an den Folgen. Herz-Kreislaufkrankungen sind damit nach wie vor Todesursache Nummer Eins in Deutschland. Deren Prävention geht uns alle an.“ **Spendenkonto: Deutsche Apotheker- und Ärztebank e.G., Mainz, Konto-Nr. 0002 842 521, BLZ: 300 606 01, Stichwort: „Tag des Cholesterins“.**

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, Internet: 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, www.gespraechsstoff.com.