

**Experten raten: Die Festtage genießen,
den Cholesterinspiegel vergessen**

DGFF Lipid-Liga relativiert erhöhtes Risiko zu Silvester

PRESSE-INFO



München, 26. Dezember 2011 – Die Weihnachtsgans ist gerade verdaut, da locken zu Silvester schon Hummer, Krabben oder Austern und das ein oder andere Glas Sekt oder Wein. **Während der Festtage konsumieren die meisten Menschen übermäßig viel Nahrungscholesterin**, etwa aus Schalentieren, **zu viel tierische Fette** und **zu viel Zucker** aus Süßspeisen und **Alkohol**.

Lebensmittel	Energie- gehalt kcal/100 g	Fett- gehalt g/100 g	MUF g/100 g	EUF g/100 g	Cholesterin mg/100 g
Krusten-/Weichtiere					
Auster	67	1,2	0,3	0,2	123
Garnele	87	1,4	0,3	0,3	140
Hummer	83	1,9	0,7	0,4	189
Krebs, Flusskreb	70	0,5	0,2	0,1	158
Languste	85	1,1	0,6	0,2	140

– All das sollten Patienten mit einer Fettstoffwechselstörung (insbesondere mit erhöhtem LDL-Cholesterin und / erhöhter Triglyzeridkonzentration im Blut) generell meiden. Doch immer nur kasteien? Das raten Experten: „**Genießen Sie die Festtage**. Dazu gehören für viele Menschen nun einmal die Gans zu Weihnachten und Schalentiere zu Silvester. **Hierbei handelt es sich nicht um Grundnahrungsmittel, sondern um Ausnahmen**, die man sich zu diesen besonderen Anlässen leisten möchte. Und **dies sollte**



sich niemand nehmen lassen – es sei denn, es besteht ein ausdrückliches ärztliches Verbot“, sagt Professor Achim Weizel, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen (DGFF). Gelegentliche Ausrutscher, so der Vorsitzende der medizinischen Fachgesellschaft, seien kein Anlass zur Sorge. **„Wichtig ist, über das ganze Jahr hinweg Maß zu halten, denn 40 Prozent aller Herzinfarkte gehen auf zu viel und zu fettes Essen zurück. Nicht das Essen zwischen Weihnachten und Silvester ist entscheidend, sondern das Essen zwischen Silvester und Weihnachten.“** Weizel informiert, wie hoch der Cholesterinspiegel sein darf und wie man ihn senken kann:

Wie viel Cholesterin normal?

Bis 200 mg Gesamtcholesterin in 100 ml Blut sind bei Erwachsenen normal. Darüber liegende Werte können ein Alarmzeichen sein – müssen aber nicht. Liegt das Gesamtcholesterin über 200 mg/dl, dann müssen unbedingt LDL-Cholesterin (schlechtes Cholesterin) und HDL (gutes Cholesterin) bestimmt und nach weiteren Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen wie Rauchen, Übergewicht, Diabetes oder Bluthochdruck gefahndet werden. Je mehr Risikofaktoren, desto niedriger sollte das LDL-Cholesterin sein. Wenn kein zusätzlicher Risikofaktor vorhanden ist, sollte die Konzentration des LDL-Cholesterin 160 mg/dl nicht überschreiten, das HDL-Cholesterin sollte über 45 mg/dl liegen. Gemessen werden diese Cholesterinwerte durch einen Bluttest beim Arzt.

Wie kann ich meinen erhöhten Cholesterinspiegel senken?

Eine gesunde Lebensweise kann den Cholesterinspiegel effektiv senken und die Arterienverkalkung hemmen. Professor Weizel: „Ernähren Sie sich ausgewogen, rauchen Sie nicht, bauen Sie Übergewicht ab und treiben Sie dreimal wöchentlich mindestens 30 Minuten Ausdauersport. Wer bereits einen Herzinfarkt oder



Schlaganfall hatte oder zu Hochrisikopatienten zählt, muss zusätzlich Medikamente zur Cholesterinsenkung nehmen.“

Buchtip: „*Besser Cholesterinwerte auch ohne ! Medikamente – Ein Wegweiser mit kritischer Bewertung*“. 66 Seiten.
ISBN: 978-3-9806477-0-0, ***Herausgeber:*** DGFF Lipid-Liga e. V.
Preis: € 16,80 inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten.
Preis für DGFF-Mitglieder: € 14,80 inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten.

Weitere Informationen, Broschüren, Bücher und Filme bei der Deutschen Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen (Lipid-Liga) e.V., Tel.: 089 / 719 10 01, Internet: www.lipid-liga.de.

Presse-Ansprechpartner für Fragen, Interviewwünsche, Fotomaterial: Gesprächsstoff, Marketing- und PR-Beratung, Heidi Willmann, Schlosstraße 9b, 82140 Olching, Tel.: 08142 / 284 25 54, 0179 / 39 86 809, E-Mail: h.willmann@gespraechsstoff.com, Internet: www.gespraechsstoff.com.