



Cholesterin: Wissen, was zählt für Herz und Gefäße

11. bundesweiter „Tag des Cholesterins“ am 21. Juni

PRESSE-INFO

München, Mai 2013 – Am **21. Juni** ist **bundesweiter „Tag des Cholesterins“**. „Im Wissen liegt die Chance, möglichen Erkrankungen frühzeitig entgegenzusteuern“, sagen die Experten der DGFF (Lipid-Liga) e. V. (Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen). Sie haben den Aktionstag 2003 ins Leben gerufen. Denn nach wie vor geht **fast jeder zweite Todesfall in Deutschland auf eine Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems zurück** (2011: 40,2 Prozent = 145.500 Männer, 196.000 Frauen; Quelle: Statistisches Bundesamt). Hauptursache ist die **Gefäßverkalkung (Atherosklerose)**. **Ein zu hoher Cholesterinspiegel und eine zu hohe Triglyzeridkonzentration** sind neben Rauchen, Diabetes, Bluthochdruck, bauchbetontem Übergewicht und Bewegungsmangel **die wichtigsten Risikofaktoren**.

Rund um den 11. Aktionstag leistet die DGFF Lipid-Liga viel Aufklärungsarbeit, sie motiviert dazu, die Blutfettwerte testen zu lassen und einen gesunden Lebensstil mit viel Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung zu pflegen. Den „Tag des Cholesterins“ unterstützen neben renommierten Medizinerinnen **Prominente** wie die Schauspieler Olivia Pascal und Heio von Stetten, Ex-Biathletin und -Langläuferin Verena Bentele (12 Mal Golf bei Paralympics), Wissenschaftsjournalist Jean Pütz, TV-Moderator Pierre Geisensetter und Ingalena Heuck, Deutsche Halbmarathonmeisterin 2010.

„Gutes“ und „schlechtes“ Cholesterin

Cholesterin ist nicht grundsätzlich schädlich, erklärt die DGFF Lipid-Liga. **Ohne Cholesterin könnten wir 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 in der Leber selbst her – in ausreichender Menge.** Zusätzlich nehmen wir den Stoff über die Nahrung auf.

Im Blut gibt es zwei Varianten: Das LDL-Cholesterin transportiert Cholesterin aus Leber und Darm in die Körperzellen. Steigt die Konzentration des LDL-Cholesterins im Blut zu stark an, können sich im Zusammenspiel mit anderen Risikofaktoren Gefäßablagerungen bilden – die Hauptursache für Herzinfarkt und Schlaganfall. Daher spricht man auch vom „schlechten“ LDL-Cholesterin („**LieDerLich**“). Der **LDL-Cholesterinwert** im Blut sollte **möglichst niedrig** sein.

Das „gute“ HDL-Cholesterin („**HabDichLieb**“) hingegen nimmt überschüssiges Cholesterin aus den Körperzellen und dem Blut auf und bringt es zur Leber zurück. HDL kann auch bereits an den Gefäßwänden gebundenes Cholesterin wieder herauslösen. Es leistet damit einen entscheidenden Beitrag zur Verhinderung der Gefäßverkalkung. Daher gilt: **Je mehr HDL, desto besser.**

Triglyzeride dienen dem Transport von Fettsäuren, der Speicherung von Energie im Fettgewebe und der Energiegewinnung (Muskulatur). Erhöhte Triglyzeridkonzentrationen können besonders, wenn zusätzlich von dem „guten“ HDL-Cholesterin zu wenig im Blut ist (< 40 mg/dl = 1,0 mmol/l), ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen bedeuten. Dies trifft selbst dann zu, wenn das LDL-Cholesterin nicht erhöht ist. Diese Konstellation findet man sehr häufig bei **Typ-2-Diabetes** – eine der häufigsten Formen der Zuckerkrankheit, die ein erhöhtes Herzinfarktrisiko signalisiert.

Folgende Blutfettwerte gelten bei Erwachsenen (ohne weitere Risikofaktoren für eine Herz-Kreislaufkrankung) 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.*



„Bessere Cholesterinwerte auch ohne Medikamente“

In ihrem 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.

Erhöhte Cholesterinwerte tun nicht weh

Das Gesundheitsbewusstsein müsse gestärkt werden, fordert die DGFF Lipid-Liga mit Blick auf den „Tag des Cholesterins 2013“: **Etwa 60 Prozent der Erwachsenen kennen ihre (LDL-) Cholesterinwerte nicht, circa 30 Prozent weisen erhöhte Werte auf** – das haben Messungen bei bisherigen Aktionstagen ergeben. Das Tückische: Erhöhte Cholesterinwerte tun nicht weh. Die DGFF rät, **die Blutfettwerte LDL, HDL und Triglyzeride schon ab dem zehnten Lebensjahr bestimmen zu lassen**, etwa im Rahmen von Vorsorgeuntersuchungen. Ab dem 35. Lebensjahr kann man zumindest das 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 die DGFF Lipid-Liga. Dennoch empfehlen die Mediziner im Rahmen einer Lebensstiländerung eine **Reduktion der Gesamtfettzufuhr auf 60 Gramm pro Tag** und eine **Verminderung des Nahrungscholesterins auf unter 300 Milligramm pro Tag**. Die Fettqualität in den Lebensmitteln habe eine weitaus bedeutsamere Auswirkung auf die Höhe des LDL-Cholesterins als die Reduktion des



Nahrungscholesterins. Daher sollte diese optimiert werden. Die DGFF Lipid-Liga rät zu zwei Mal wöchentlich Fisch. Lachs, Scholle und Hering sind reich an Omega 3-Fettsäuren, die das HDL-Cholesterin vermehren. Auch sollte man auf natives Oliven- und Rapsöl umsteigen. Der Anteil gesättigter Fette sollte mindestens auf unter zehn Prozent (bzw. Auf unter sieben Prozent bei erhöhtem LDL-Cholesterin) der Energiezufuhr reduziert werden. **Fertiggerichte, Back- und Süßwaren, Pommes frites und Trockensuppen sollten möglichst selten verzehrt werden.** Grund: Bis zu 30 Prozent ihres angegebenen Fettgehalts sind gehärtete Fette (**trans-Fettsäuren**), die das schlechte LDL-Cholesterin im Blut erhöhen und das gute HDL-Cholesterin senken.

Bewegung erhöht HDL-Cholesterin um bis zu zehn Prozent

Ziel für den Normalbürger sollte laut DGFF Lipid-Liga 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., Bunsenstrasse 5, 82152 Planegg bei München. Telefon: 089 / 719 10 01, Fax: 089 / 714 26 87, E-Mail: info@lipid-liga.de, Internet: www.lipid-liga.de.

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