



## Hintergrundinformation

### 12. „Tag des Cholesterins“ der DGFF (Lipid-Liga) e. V. am 20. Juni 2014

#### **Blutfettwerte messen lassen – je früher, desto besser!**

Frankfurt, Juni 2014 – Im Jahr 2003 rief die Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e. V. erstmals den bundesweiten „Tag des Cholesterins“ aus. „Im Wissen liegt die Chance, möglichen Erkrankungen frühzeitig entgegenzusteuern“, sagen die Experten der DGFF (Lipid-Liga). Und das ist wichtig, denn nach wie vor gehen **mehr als 40 Prozent aller Todesfälle in Deutschland auf eine Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems zurück** (2012: 40,2 Prozent = 150.149 Männer, 199.068 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 12. Aktionstag leistet die DGFF (Lipid-Liga) viel Aufklärungsarbeit; sie motiviert dazu, die Blutfettwerte testen zu lassen und einen gesundheitsförderlichen Lebensstil mit ausreichend Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung zu pflegen.

#### **„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, aber auch Vitamin D und Gallensäuren. **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 und das HDL-Cholesterin. Das LDL-Cholesterin transportiert Cholesterin aus Leber und Darm in die Körperzellen. Sind diese gesättigt, bleibt das Cholesterin im Blut und die Konzentration steigt. Im Zusammenspiel mit anderen Risikofaktoren können sich dann an den Wänden der Blutgefäße Ablagerungen bilden – die Hauptursache für Herzinfarkt und Schlaganfall. Daher spricht man auch vom „schlechten“ LDL-Cholesterin. Der **LDL-Cholesterinwert** im Blut sollte **möglichst niedrig** sein.



Das „gute“ HDL-Cholesterin 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** (Neutralfette) werden mit der Nahrung aufgenommen und dienen der Speicherung von Energie im Fettgewebe und sind Energielieferanten – z. B. für die Muskulatur. Erhöhte Triglyzeridkonzentrationen im Blut können besonders, wenn zusätzlich von dem „guten“ HDL-Cholesterin zu wenig im Blut ist, ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen 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 Blutwerte gelten bei gesunden Kindern und Erwachsenen als „normal“:**

	<b>Kinder*</b>	<b>Erwachsene</b>
<b>Gesamtcholesterin</b>	Weniger als 170 mg/dl bzw. 4,4 mmol/l	Weniger als 200 mg/dl bzw. 5,16 mmol/l
<b>LDL-Cholesterin</b>	Weniger als 110 mg/dl bzw. 2,84 mmol/l	Weniger als 160 mg/dl bzw. 4,10 mmol/l
<b>HDL-Cholesterin</b>	Mehr als 45 mg/dl bzw. 1,03 mmol/l	Mehr als 40 mg/dl bzw. 1,03 mmol/l
<b>Triglyzeride</b>	Weniger als 75 mg/dl bzw. 0,8 mmol/l	Weniger als 150 mg/dl bzw. 1,70 mmol/l

\* nach den Richtlinien des National Cholesterol Education Program (NCEP)

**Jeder sollte seinen Cholesterinwert kennen**

Das Gesundheitsbewusstsein – insbesondere bei Eltern – müsse gestärkt werden, fordert die DGFF (Lipid-Liga) mit Blick auf den „Tag des Cholesterins 2014“: Je früher Fettstoffwechselstörungen entdeckt werden, desto besser. Die DGFF (Lipid-Liga) rät, **die Blutfettwerte LDL, HDL und Triglyzeride schon ab dem 10. Lebensjahr bestimmen zu lassen**, etwa im Rahmen von Vorsorgeuntersuchungen. Falls in der Familie erhöhte Cholesterinwerte oder Herzinfarkt und Schlaganfall vorkommen, sogar früher.

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 Fingerkuppe genügt.

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

Die Bedeutung des Nahrungscholesterins als ursächlicher Faktor für erhöhtes Cholesterin im Blut wird vielfach überschätzt, erklärt die DGFF (Lipid-Liga). Dennoch empfehlen die Mediziner im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung eine **Reduktion der Gesamtfettzufuhr auf 60 Gramm pro Tag** und eine **Verminderung des Nahrungscholesterins auf unter 300 Milligramm pro Tag**. Da die Fettqualität im Essen weitaus größere Auswirkungen auf die Höhe des LDL-Cholesterins hat als die Reduktion des Nahrungscholesterins, sollte sie optimiert werden. Die DGFF (Lipid-Liga) rät zu zwei Fischmahlzeiten wöchentlich. Günstig sind Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch und Sardinen, denn sie sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die z. B. erhöhte Triglyzeridwerte senken können. Günstig sind ferner Pflanzenöle, wie Oliven- und Rapsöl, sowie Margarine. Der Anteil gesättigter Fette aus tierischen Lebensmitteln, wie Schmalz, Fleisch, Wurst und Käse, sollte so gering wie möglich sein (weniger als 10 Prozent der Gesamtenergiezufuhr).

### **Bewegung erhöht HDL-Cholesterin um bis zu 10 Prozent**

Viel Bewegung im Alltag und regelmäßiger Sport sind wichtig, jedoch in unserer heutigen Sitzwelt eher Mangelware. Die Empfehlung lautet: mindestens 30 Minuten mäßig anstrengende, ausdauerorientierte körperliche Aktivität an 5 Tagen in der Woche oder 20 bis 30 Minuten anstrengende körperliche Aktivität an 3 Tagen in der Woche. Neben vielen anderen Gesundheitsvorteilen dankt dies der Körper mit einer durchschnittlichen

- Erniedrigung der Triglyzeride von circa 20 Prozent,
- Erhöhung des „guten“ HDL-Cholesterins von circa 10 Prozent,
- Absenkung des „schlechten“ LDL-Cholesterins von circa 5 Prozent.

### **Über die DGFF (Lipid-Liga) e. V.:**

Die Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e. V. wurde im Jahr 1988 gegründet. Die Fachgesellschaft ist ein unabhängiger Ansprechpartner für Fragestellungen rund um den Fettstoffwechsel und Atherosklerose. Ihre Aufgabe sieht die DGFF (Lipid-Liga) in der Aufklärung durch Umsetzung und Vermittlung gesicherter Erkenntnisse auf dem Gebiet der Prävention, Diagnostik und Therapie. Weitere Informationen, Bücher und Broschüren unter [www.lipid-liga.de](http://www.lipid-liga.de)

### **Pressekontakt:**

Iris Löhlein  
DGFF (Lipid-Liga) e.V.  
– kommissarische Leitung der Geschäftsstelle –  
Mörfelder Landstraße 72, 60598 Frankfurt a. M.  
Tel.: 069 / 963 652-18, Fax: 069 / 963 652-15,  
E-Mail: [iris.loehlein@lipid-liga.de](mailto:iris.loehlein@lipid-liga.de)