

Werden Sie aktiv für Ihre Gesundheit

Durch einen herzgesunden Lebensstil können Sie viel dazu beitragen, Ihr Herz-Kreislauf-Risiko gering zu halten oder zu senken:

- Bewegen Sie sich regelmäßig („bewegter“ Alltag plus mindestens fünfmal 30 Minuten körperliche Aktivität mit moderater Intensität pro Woche)



- Verkürzen Sie Sitzzeiten

- Nehmen Sie ab, wenn Sie übergewichtig sind



- Essen Sie wenig Fett, vor allem wenig tierisches Fett (aus Fleisch, Wurst, Milchprodukten, Schmalz u. ä.)

- Trinken Sie wenig Alkohol und essen wenig Zucker, also schnell resorbierbare Kohlenhydrate (z. B. aus Limonaden, Energy-Drinks, Süßigkeiten u. ä.)

- Genießen Sie dafür viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Salat, Vollkorn, Nüsse pur (1 kleine Portion täglich) und damit Ballaststoffe



- Planen Sie 1 bis 2 Portionen fettreichen Fisch pro Woche ein (Lachs, Makrele, Hering, Sardine) frisch, geräuchert, tiefgekühlt oder aus der Konserve, um viel günstige Omega-3-Fettsäuren aufzunehmen



- Gleichen Sie Stress aktiv aus

- Stoppen Sie das Rauchen bzw. fangen Sie nicht damit an

Blutfette messen und regelmäßig kontrollieren lassen

Zwischen dem 18. und 35. Lebensjahr haben Versicherte einmalig Anspruch auf eine ärztliche Gesundheitsuntersuchung mit Bestimmung des Lipid-Profiles. Ab 35 Jahren dann auf den „Check-up 35“ alle drei Jahre.

Hier können Sie sich weiter informieren

Die DGFF (Lipid-Liga) e.V. gibt Broschüren heraus, die auf der Internetseite www.lipid-liga.de zum kostenfreien Herunterladen zur Verfügung stehen oder über die Geschäftsstelle bestellt werden können:

Patientenratgeber „Fettstoffwechselstörungen“

Elternratgeber „Fettstoffwechselstörungen bei Kindern und Jugendlichen“

Patientenratgeber „Erhöhte Triglyzeride“

Patientenratgeber „Lipoprotein(a) – ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen“

Patientenratgeber „Herzinfarkt überstanden und nun?“

Patientenratgeber „Lipoprotein-Apherese – ein wichtiger Therapieansatz“

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

Kuhgasse 9 · 63571 Gelnhausen
Telefon (06051) 490 84 - 18 · Telefax (06051) 490 84 - 2218
info@lipid-liga.de · www.lipid-liga.de

Sitz der Gesellschaft: Wiesbaden, Reg.-Nr. 2577



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

Schützen Sie Ihr Herz und Ihre Blutgefäße: Lassen Sie Ihre Blutfettwerte bestimmen,

bei uns am:

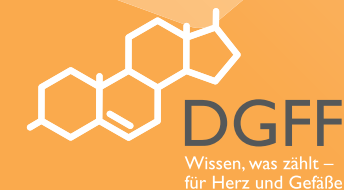


22. Bundesweiter Tag des Cholesterins

Freitag, 14. Juni 2024

Spannen Sie Ihren persönlichen Schutzschirm gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf:

Lassen Sie Ihre Blutfettwerte messen – je früher, desto besser!



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

Wichtiges vorweg

Spannen Sie Ihren persönlichen Schutzschirm gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf!



Jeder sollte seine Blutfettwerte kennen und Eltern die ihrer Kinder! Denn nur, wer um ein mögliches Gesundheitsrisiko weiß, kann auch rechtzeitig das Nötige tun für den Schutz von Herz, Hirn und Blutgefäßen. Alljährlich am Tag des Cholesterins macht die Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechsel-

störungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e. V. darauf aufmerksam. Denn: Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie z. B. Herzinfarkt und Schlaganfall sind nicht nur seit Jahren die häufigste Todesursache in Deutschland, sie verursachen auch viel Leid. Durch rechtzeitige Vorbeugung ließe sich das ändern!

Warum sollte ich meine Blutfettwerte kennen?



Ein dauerhaft zu hoher LDL-Cholesterinspiegel und/oder eine zu hohe Blutkonzentration an Lipoprotein(a) oder Triglyzeriden sind die wichtigsten Ursachen für Atherosklerose. Diese früher auch als Arterienverkalkung bezeichnete Erkrankung geht einher mit Ablagerungen von

Cholesterin und Kalk – sogenannten Plaques – an den Innenwänden der Blutgefäße. Atherosklerose entsteht schleichend und tut nicht weh, bis es dann „plötzlich“ zu einem Ereignis kommt – also zu Herzinfarkt, Schlaganfall oder Schmerzen in den Beinen. Deshalb sind eine frühe Erkennung und Vorbeugung so wichtig.

Insbesondere wenn Herz-Kreislauf-Erkrankungen „in der Familie liegen“, sind frühzeitige und regelmäßige Kontrollen der Blutfettwerte zu empfehlen.

Und liegt eine Fettstoffwechselstörung vor, sind ein gesunder Lebensstil und ggf. therapeutische Maßnahmen umso wichtiger.

Ohne Fettstoffwechselstörungen keine Atherosklerose

Sind einer oder mehrere Blutfettwerte erhöht, deutet dies auf Fettstoffwechselstörungen hin. Ohne sie entwickelt sich keine Atherosklerose, die eine Gefahr für die Herz-Kreislauf-Gesundheit ist. Das Risiko verschärft sich, wenn weitere Faktoren hinzukommen, wie eine erbliche Vorbelastung (z. B. Herzinfarkt und Schlaganfall bei Eltern, Großeltern, Geschwistern – bei Männern vor dem 55. und bei Frauen vor dem 65. Lebensjahr), Rauchen, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), bauchbetontes Übergewicht sowie ein höheres Lebensalter.

Wie hoch dürfen die Blutfettwerte (Lipidwerte) sein?



Triglyzeride:
< 150 mg/dl / 1,70 mmol/l

HDL-Cholesterin:
Frauen > 45 mg/dl / 1,2 mmol/l
Männer > 40 mg/dl / 1 mmol/l

Lipoprotein(a):
< 30 mg/dl bzw. < 75 nmol/l*

Erklärung der Zeichen: < = weniger als, > = mehr als

* Je nach Bestimmungsmethode im Labor. Es soll keine Umrechnung erfolgen.

Für LDL-Cholesterin (LDL-C) empfiehlt die Europäische Leitlinie **Zielwerte**. Sind ein oder mehrere Blutfettwerte erhöht, legt Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt Ihren persönlichen Zielwert fest, nachdem sie/er Ihre kardiovaskuläre Diagnose und alle Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erfasst hat.

Die Basis einer Therapie ist immer ein gesunder Lebensstil. Ob zum Erreichen des Grenz- oder Zielwertes ein Medikament eingesetzt werden sollte, wird individuell entschieden.



Zielwerte für LDL-Cholesterin

Bei geringem Risiko LDL-C < 116 mg/dl / < 3,0 mmol/l

- Keine weiteren Risikofaktoren

Bei moderatem Risiko LDL-C < 100 mg/dl / < 2,6 mmol/l

- Junge Menschen mit Diabetes mellitus (DM) (DM Typ 1 < 35 Jahre, DM Typ 2 < 50 Jahre) bei Dauer weniger als 10 Jahre

Bei hohem Risiko

LDL-C < 70 mg/dl / < 1,8 mmol/l
und $\geq 50\%$ Absenkung vom Ausgangswert

- Ausgeprägter Risikofaktor, inbes. Gesamt-Cholesterin > 310 mg/dl (> 8 mmol/l), LDL-Cholesterin > 190 mg/dl (> 4,9 mmol/l) oder Blutdruck $\geq 180/110$ mmHg
- Fam. Hypercholesterinämie ohne weiteren Risikofaktor
- Diabetes mellitus Typ 2 länger als 10 Jahre
- Moderate Niereninsuffizienz

Bei sehr hohem Risiko

LDL-C < 55 mg/dl / < 1,4 mmol/l
und $\geq 50\%$ Absenkung vom Ausgangswert

- Bekannte Herz-Kreislauf-Krankheit
- Diabetes mellitus Typ 2 mit Endorganschaden oder mit mindestens 3 Risikofaktoren
- Schwere chronische Niereninsuffizienz
- Familiäre Hypercholesterinämie mit 1 Risikofaktor

Erklärung der Abkürzungen und Zeichen:

(mg/dl = Milligramm pro Deziliter) (mmol/l = Millimol pro Liter)

< = weniger als; > = mehr als; \geq = größer gleich