



## Pressemitteilung (Langfassung)

**Der 3. Juni 2016 ist „Tag des Cholesterins“**

### **Früherkennung erhöhter LDL-Cholesterinwerte dient der Gesundheitsvorsorge**

*Frankfurt, 25. Mai 2016 – Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen hierzulande seit Jahren die Statistik der Todesursachen an. Dazu zählen auch Herzinfarkt und Schlaganfall. Wer frühzeitig die Risiken erkennt, kann vorbeugen. Zu hohe LDL-Cholesterinwerte gehören zu den Risikofaktoren, wie die Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e. V. betont. Mit dem „Tag des Cholesterins“ am 3. Juni 2016 fordert sie dazu auf, dem Thema mehr Aufmerksamkeit zu schenken und die Messung bei Vorsorgeuntersuchungen einzuführen.*

Atherosklerose (Arterienverkalkung) entsteht weitgehend unbemerkt, über Jahre und ohne dass es weh tut: Zuerst bilden sich Ablagerungen an den Wänden der Blutgefäße, sogenannte Plaques, die den Blutdurchfluss behindern. Wenn sie sich vergrößern oder gar platzen, kommt es dann „plötzlich“ im mittleren Lebensalter zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall. Das kostet Jahr für Jahr viel zu vielen Menschen das Leben bzw. oft zu früh wertvolle Lebensqualität. Das muss nicht sein, wenn man frühzeitig sein Risiko kennt und verringert.

Zu den wichtigsten Risikofaktoren zählen erhöhte Blutwerte von LDL-Cholesterin und Lipoprotein(a). Das kann durch Vererbung oder einen ungünstigen Lebensstil bedingt sein. Je früher man eine solche Fettstoffwechselstörung entdeckt und die Werte senkt, desto größer die Chance, dass sie in den Blutgefäßen keinen Schaden anrichten.

Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht sich zusätzlich z. B. durch Rauchen, bei Diabetes (Zuckerkrankheit), Bluthochdruck, bauchbetontem Übergewicht, Bewegungsmangel und Stress. Untersuchungen belegen, dass sogar immer mehr Kinder in Deutschland betroffen sind, da viele Übergewicht und erste Anzeichen von Stoffwechselstörungen haben.



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



Daher sollte jeder seine LDL-Cholesterin- und Lipoprotein(a)-Werte und auch seine Triglyzeride im Blut bestimmen lassen – am besten schon im Kindesalter. Bei den Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt ist dies bisher nicht vorgesehen. Die DGFF (Lipid-Liga) setzt sich deshalb dafür ein, dass sich das ändert. **Was in jungen Jahren nur wenige Euro kostet, kann später enorme Folgekosten sparen und die Gesundheit erhalten.**

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

Ab dem 35. Lebensjahr erstattet die Krankenversicherung alle zwei Jahre die Kosten einer Untersuchung beim Hausarzt. Allerdings wird bei diesem „**Checkup 35**“ lediglich Gesamtcholesterin gemessen, was keine Aussagekraft hat. Auch hier macht sich die DGFF (Lipid-Liga) dafür stark, dass wenigstens LDL-Cholesterin gemessen wird. Auf eigene Kosten ist ein Schnelltest der Blutfettwerte auch in der Apotheke möglich.

**Wenn's in der Familie liegt: umso früher kontrollieren**

Einige Fettstoffwechselstörungen werden vererbt. Sind also in der Familie – bei Eltern, Großeltern, Geschwistern – Fettstoffwechselstörungen bekannt oder gibt es Fälle von Herzinfarkt oder Schlaganfall (bei Männern vor dem 55. und bei Frauen vor dem 65. Lebensjahr), sollte jeder in der Familie seine Blutfettwerte kennen. Eltern sollten sie dann auch bei ihren Kindern schon vor dem Erreichen des Grundschulalters bestimmen lassen.

**Folgende Blutwerte gelten bei gesunden Kindern als „normal“:**

	<b>Kinder</b>
<b>Gesamtcholesterin*</b>	Weniger als 170 mg/dl bzw. 4,4 mmol/l
<b>LDL-Cholesterin*</b>	Weniger als 110 mg/dl bzw. 2,85 mmol/l
<b>HDL-Cholesterin*</b>	Mehr als 45 mg/dl bzw. 1,17 mmol/l
<b>Triglyzeride*</b>	Weniger als 75 mg/dl bzw. 0,75 mmol/l
<b>Lipoprotein(a)</b>	Weniger als 30 mg/dl bzw. 45 nmol/l

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



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

Die DGFF (Lipid-Liga) appelliert daher an ihrem diesjährigen „Tag des Cholesterins“ an Eltern, schon früh an später zu denken und bei sich und ihren Kindern LDL-Cholesterin- und andere Blutfettwerte bestimmen zu lassen.

### **Das kann jeder für gute Blutfettwerte und gesunde Blutgefäße tun:**

- Sich regelmäßig bewegen („bewegter“ Alltag plus viermal 30 Minuten moderater Sport pro Woche)
- Weniger Sitzen: Aufstehen!
- Nicht rauchen
- Gewicht reduzieren (bei Übergewicht)
- Wenig Fett, vor allem weniger tierisches Fett (aus Fleisch, Wurst, Schmalz u. ä.)
- Viel Gemüse und Obst und damit Ballaststoffe
- 1 bis 2 Portionen fettreichen Fisch pro Woche (Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch, Sardine) frisch, geräuchert, tiefgekühlt oder aus der Konserve, um viel Omega-3-Fettsäuren aufzunehmen.
- Stress aktiv ausgleichen

Sind die Werte von LDL-Cholesterin, Lipoprotein(a) oder/und Triglyzeriden stark erhöht, ist eine ärztlich verordnete Therapie notwendig.

Je früher auf eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und schon bei Jugendlichen auf Nichtrauchen geachtet wird, desto größer sind die Chancen, sich gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu schützen.

Mehr Informationen dazu bietet der DGFF Ratgeber „Bessere Cholesterinwerte auch ohne Medikamente“ (ISBN 978-3-9806477-0-0, 16,90 Euro zzgl. Versandkosten; zu bestellen unter



[www.lipid-liga.de](http://www.lipid-liga.de) in der Rubrik „für Ärzte, Patienten und Interessierte/Bücher, Broschüren“).



**DGFF**

Wissen was zählt  
Für Herz und Gefäße

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

**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 unter [www.lipid-liga.de](http://www.lipid-liga.de)

**Pressekontakt:**

Iris Löhlein

DGFF (Lipid-Liga) e. V.

– Leitung der Geschäftsstelle –

Mörfelder Landstraße 72, 60598 Frankfurt a. M.

Tel.: 069 / 96 36 52-18, Fax: 069 / 96 36 52-15

E-Mail: [iris.loehlein@lipid-liga.de](mailto:iris.loehlein@lipid-liga.de) oder [info@lipid-liga.de](mailto:info@lipid-liga.de)

**Wir freuen uns bei Abdruck über ein Belegexemplar oder einen Hinweis. Vielen Dank!**