

18. Bundesweiter „Tag des Cholesterins“

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zu denen Herzinfarkt und Schlaganfall zählen, sind nach wie vor die häufigste Todesursache in Deutschland. Rund 350.000 Menschen sterben in Deutschland pro Jahr daran. Bei den meisten ließe sich das vermeiden, wenn die dafür verantwortlichen Risikofaktoren, wie eine Fettstoffwechselstörung, frühzeitig entdeckt und behandelt werden würden! Ein zu hoher LDL-Cholesterinspiegel und eine zu hohe Blutkonzentration an Lipoprotein(a) oder Triglyzeriden zählen neben Rauchen, bauchbetontem Übergewicht, Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) und Bluthochdruck zu den wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem spielt die Vererbung eine wichtige Rolle.

Aufklärung, frühe und regelmäßige Gesundheits-Checks, eine gesundheitsförderliche Lebensweise sowie ggf. eine frühzeitige Behandlung tragen dazu bei, Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirksam vorzubeugen. „Jeder sollte seine eigenen Blutfettwerte kennen und Eltern die ihrer Kinder! Denn nur, wenn das persönliche Risiko bekannt ist, kann man rechtzeitig handeln“ – das ist das Anliegen der Deutschen Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e. V. Seit ihrer Gründung vor 30 Jahren und mit dem „Tag des Cholesterins“, der in diesem Jahr zum 18. Mal stattfindet, sagt die DGFF (Lipid-Liga) dem schleichenden Prozess der Atherosklerose und damit den Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Durchblutungsstörungen in den Beinen den Kampf an.

Mit der bundesweiten Kampagne „Tag des Cholesterins“ leistet die medizinische Gesellschaft einen großen Beitrag zur Aufklärung der Bevölkerung über die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch in diesem Jahr ruft die DGFF (Lipid-Liga) am und rund um den „Tag des Cholesterins“ zur Durchführung von Tests der Blutfettwerte sowie begleitenden Aufklärungsaktivitäten auf. Betriebe, Praxen, Kliniken und Apotheken in ganz Deutschland beteiligen sich daran.

Weitere Informationen über die DGFF (Lipid-Liga) e. V. im Internet unter www.lipid-liga.de

Was Sie über Ihren Fettstoffwechsel wissen sollten

Cholesterin ist eine fettartige Substanz und ein lebensnotwendiger Stoff. Es ist nicht nur Hauptbestandteil unserer Zellmembranen, sondern auch Vorstufe vieler Hormone und anderer wichtiger Substanzen im Körper, wie etwa Gallensäuren und Vitamin D. Cholesterin gelangt auf zwei Wegen in den Blutkreislauf: Die Leber stellt selbst Cholesterin her, und Cholesterin wird über die tägliche Nahrung, und zwar zusammen mit tierischen Fetten, aufgenommen.

Triglyzeride (Neutralfette) gelangen ebenfalls über die Nahrung in den Körper und dienen in erster Linie als Energielieferanten. Wird die aufgenommene Menge nicht verbraucht, werden sie in den Fettspeichern und der Leber abgelagert. Im Fettgewebe eines normalgewichtigen Erwachsenen befinden sich 8 bis 10 Kilogramm Triglyzeride als Speicherfett.

Im Körper können Fette (Lipide), da sie wasserunlöslich sind, nur in Eiweißhüllen verpackt transportiert werden. Diese aus Fett (Lipid) und Eiweiß (Protein) bestehenden Komplexe nennt man Lipoproteine. Sie werden nach ihrer Dichte unterschieden in: **HDL** (High Density Lipoproteins/Lipoproteine mit hoher Dichte) und **LDL** (Low Density Lipoproteins/Lipoproteine mit geringer Dichte). Außerdem gibt es **VLDL** (Very Low Density Lipoproteins/Lipoproteine mit sehr geringer Dichte).

LDL, Triglyzeride, Lp(a), HDL: Was bedeutet das?

Die **LDL** transportieren Cholesterin zu den Zellen im Körper. Befinden sich zu viel LDL im Blut und sind die Zellen gesättigt, verbleiben die LDL im Blut, und das Cholesterin kann sich in den Wänden der Blutgefäße (Arterien) ablagern. Das führt zur sogenannten Arterienverkalkung (Atherosklerose).

Bei einem Zuviel an **Triglyzeriden**, die vor allem in VLDL transportiert werden, kann sich die Fließeigenschaft des Blutes verschlechtern, was u. a. zu Durchblutungsstörungen in Herz und Gehirn sowie zu Entzündungen der Bauchspeicheldrüse führen kann. Zusammen mit niedrigen HDL-Konzentrationen stellen erhöhte Triglyzeridwerte ebenfalls ein Risiko für die Atherosklerose dar.

Lipoprotein(a) (Lp(a)) ist ein Fetttransporter im Blut. Ist sein Wert erhöht, steigt das Atheroskleroserisiko. Erhöhtes Lp(a) ist genetisch bedingt, d. h. Kinder erben diesen Risikofaktor von mindestens einem Elternteil oder nicht. Er lässt sich nicht durch den Lebensstil beeinflussen.

Für LDL, Triglyzeride und Lp(a) gilt: Je niedriger – desto besser!

Das **HDL** besitzt eine besondere Eigenschaft: Es kann bereits in Gefäßwänden abgelagertes Cholesterin aufnehmen und zur Leber zurück transportieren.

Bei gesunden Kindern¹ und Erwachsenen², bei denen keine Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung vorliegen, werden folgende Richtwerte empfohlen:

	Kinder	Erwachsene
LDL-Cholesterin	Weniger als 110 mg/dl bzw. 2,85 mmol/l	Weniger als 116 mg/dl bzw. 3,0 mmol/l
HDL-Cholesterin	Mehr als 45 mg/dl bzw. 1,2 mmol/l	Mehr als 45 mg/dl bzw. 1,2 mmol/l (für Frauen) Mehr als 40 mg/dl bzw. 1 mmol/l (für Männer)
Triglyzeride	Weniger als 75 mg/dl bzw. 0,88 mmol/l (0 bis 9 Jahre) Weniger als 90 mg/dl bzw. 1,03 mmol/l (10 bis 19 Jahre)	Weniger als 150 mg/dl bzw. 1,7 mmol/l
Lipoprotein(a)	Weniger als 30 mg/dl bzw. weniger als 75 nmol/l*	Weniger als 30 mg/dl bzw. weniger als 75 nmol/l*

¹S2k-Leitlinie, APS in der DGKJ 2015 ²EAS/ESC-Leitlinie 2019

* Dieser Richtwert gilt bei Bestimmung des Lp(a)-Wertes über die Roche-Methode. Es handelt sich nicht um eine Umrechnung des mg/dl-Wertes.

Wenn weitere Risikofaktoren vorliegen oder schon eine Herz-Kreislauf-Erkrankung besteht, wird der Zielwert für LDL-Cholesterin individuell niedriger festgelegt. Ob zum Erreichen dieser Werte ein Medikament eingesetzt werden soll, kann immer nur vom behandelnden Arzt entschieden werden.

Warum ist es so wichtig, seine Werte so früh wie möglich und regelmäßig bestimmen zu lassen?

Atherosklerose entsteht schleichend und ohne Beschwerden, bis es dann „plötzlich“ zu einem kardiovaskulären Ereignis kommt – also zu Herzinfarkt (KHK), Schlaganfall oder Schmerzen in den Beinen (PAVK). Alarmierend sind Studienergebnisse, wonach bei rund drei Vierteln einer Gruppe von zwar übergewichtigen, aber als gesund geltenden Kindern Auffälligkeiten im Stoffwechsel gefunden wurden. Bei vielen zeigten sich erste Veränderungen an den Blutgefäßwänden. Wird dies früh erkannt, ist die Chance vorzubeugen groß.

Einer der bedeutendsten Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung sind erhöhte LDL-Cholesterinwerte. Das Risiko steigt, wenn weitere Risikofaktoren hinzukommen, wie:

- Rauchen
- Erbliche Vorbelastung**
- Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
- Übergewicht
- Bluthochdruck

**z. B. Herzinfarkt und Schlaganfall in der Familie (in jüngerem Alter bei Verwandten ersten Grades)

Messungen während des „Tag des Cholesterins“ der letzten Jahre ergaben, dass immer noch sehr viele Menschen ihre Cholesterinwerte nicht kennen. Aufklärung und Vorbeugung sind dringend notwendig – sowohl was die Cholesterinwerte als auch was zusätzliche Risikofaktoren angeht.

Was kann ich selbst tun, damit sich meine Blutfettwerte verbessern?

Da eine nicht ausgewogene Ernährung (u. a. zu fettes Essen und eine zu hohe Kalorienzufuhr) und Bewegungsmangel häufige Ursachen für zu hohe LDL- und Triglyzeridkonzentrationen im Blut sind, kann eine Änderung des Lebensstils dazu beitragen, die Werte zu verbessern.

Hier die wesentlichen Empfehlungen:

- Gewicht reduzieren (bei Übergewicht)
- Sich regelmäßig bewegen (mindestens 30 Minuten mäßig anstrengende körperliche Aktivität – Kombination aus Ausdauersport und Muskeltraining – an 5 Tagen in der Woche oder 20 bis 30 Minuten anstrengende körperliche Aktivität an 3 Tagen in der Woche)
- Viel Gemüse, Obst und Vollkorn, wenig Fett, vor allem weniger tierisches Fett essen (aus Fleisch, Wurst, Milchprodukten, Schmalz u. ä.)
- Aber 1 bis 2 Portionen fettreichen Fisch pro Woche (Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch, Sardine) frisch, geräuchert, tiefgekühlt oder aus der Konserve essen, um viel Omega-3-Fettsäuren aufzunehmen
- Bei hohen Triglyzeridwerten: keinen Alkohol trinken und wenig schnell resorbierbare Kohlenhydrate wie Zucker (z. B. aus Limonaden, Colagetränken, Säften, Schorlen, alkoholfreies Bier, Obst) konsumieren
- Nicht rauchen

Wenn es „in der Familie“ liegt: Umso früher kontrollieren

Sind in Ihrer Familie (bei blutsverwandten Angehörigen wie Eltern, Großeltern, Geschwistern) erhöhte Cholesterinwerte bekannt? Gibt es in Ihrer Familie Fälle von Schlaganfall oder Herzinfarkt (insbesondere bei Männern vor dem 55. und bei Frauen vor dem 65. Lebensjahr)?

Falls ja, sollten Sie auf jeden Fall Ihre LDL-Cholesterinwerte bestimmen lassen – und die Ihrer Kinder! Ein Tropfen Blut genügt.

Warten Sie dann nicht erst ab, bis Ihr Kind in die Grundschule kommt, sondern lassen Sie die Werte möglichst früh überprüfen.

Falls in Ihrer Familie bislang keine Herz-Kreislauf-Erkrankungen und/oder Fettstoffwechselstörungen bekannt sind, sollten Sie bei Ihren Kindern spätestens ab dem 10. Lebensjahr die Blutwerte messen lassen.

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

Fachbegriffe und ihre Bedeutung

Atherosklerose (Arterienverkalkung)

Entstehung von fetthaltigen Ablagerungen (Plaques) in den Arterienwänden, die zur verminderten Durchblutung oder zum Gefäßverschluss führen können, wenn sich durch plötzliche Instabilität ein Blutgerinnsel bildet. Das durch das betroffene Gefäß versorgte Gewebe wird dann vermindert oder gar nicht mehr durchblutet. Die Folge können Herzinfarkt oder Schlaganfall sein.

Taillenumfang

Frauen: > 79 cm = erhöhtes Risiko, > 87 cm = deutlich erhöhtes Risiko
Männer: > 93 cm = erhöhtes Risiko, > 101 cm = deutlich erhöhtes Risiko

Herzinfarkt

Minderdurchblutung eines Teils des Herzmuskels, die zum Untergang von Herzmuskelzellen führt. Der Herzinfarkt ist fast immer Folge einer Atherosklerose (siehe dort).

Schlaganfall

Untergang von Gehirnzellen durch plötzliche Minderdurchblutung oder Unterbrechung der Blutzufuhr, meist infolge eines kompletten oder teilweisen Verschlusses eines Gefäßes im Gehirn.

Weiterführende Informationen

Die Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e.V. gibt Broschüren heraus, die über die DGFF-Geschäftsstelle zu bestellen sind unter www.lipid-liga.de.

Cholesterinratgeber

Warum können erhöhte LDL-Cholesterinwerte so gefährlich sein? Und wie kann ich mich bzw. betroffene Familienmitglieder vor den Folgen schützen?

Patientenratgeber „Fettstoffwechselstörungen“

Welche gesundheitlichen Risiken sind damit verbunden? Wie wichtig ist die Umstellung des Lebensstils? Warum ist der Einsatz von Medikamenten wichtig?

Patientenratgeber „Erhöhte Triglyzeride“

Was sind Triglyzeride? Welche gesundheitlichen Risiken bergen erhöhte Triglyzerid-Blutwerte? Wie werden erhöhte Triglyzeride behandelt?

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

Müssen erhöhte Lipoprotein(a)-Konzentrationen behandelt werden? Welche therapeutischen Möglichkeiten gibt es?

Patientenratgeber „Lipoprotein-Apherese – ein wichtiger Therapieansatz“

Was ist eine Lipoprotein-Apherese? Wann kann die Lipoprotein-Apherese zum Einsatz kommen?

Für die Unterstützung des „Tag des Cholesterins 2020“ danken wir folgenden Firmen (Stand: Mai 2020):

- AMGEN GmbH, München
- B.BRAUN Avitum AG, Melsungen
- DAIICHI SANKYO Deutschland GmbH, München
- FRESENIUS Medical Care GmbH, Bad Homburg

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

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

Mörfelder Landstraße 72 · 60598 Frankfurt a. M.
Telefon: 069/96 36 52-18 · Fax: 069/96 36 52 99 11
info@lipid-liga.de · www.lipid-liga.de

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



**Bewahren Sie Ihr Herz und Ihre Gefäße vor Schaden!
Lassen Sie Ihre Blutfettwerte bestimmen,**

bei uns am:



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

18. Bundesweiter Tag des Cholesterins

Freitag, 19. Juni 2020

Herz und Gefäße vor Schaden bewahren:
Blutfettwerte messen lassen –
je früher, desto besser!



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