



Erhöhter Cholesterinspiegel – Was nun ... ?

Die meisten Menschen der Industrienationen haben weit höhere **Blutfettwerte (Cholesterin, Triglyceride)** als bei Naturvölkern üblich – Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt und Schlaganfall sind die Folge.

Wie viel ist denn zuviel ... ?

Dies hängt immer von dem persönlichen Risiko ab, in Zukunft einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Neben dem **Cholesterinspiegel** gelten hier als **Risikofaktoren: Bluthochdruck, Rauchen, Zuckererkrankung und Häufung von Herzinfarkt oder Schlaganfall in der Familie.** Je mehr Risikofaktoren vorhanden sind, desto niedrige Cholesterinwerte werden angestrebt. Bei Menschen, die schon einen Herzinfarkt gehabt haben oder an Diabetes (Zuckerkrankheit leiden) werden hierbei die niedrigsten Werte gefordert.

„Gutes“ und „schlechtes“ Cholesterin

Cholesterin stammt nicht nur aus der Nahrung, sondern wird auch im Körper gebildet. Hierbei entstehen verschiedenen Typen von Cholesterin:

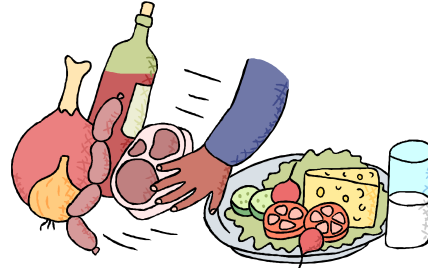
HDL-Cholesterin („gutes Cholesterin“), das die Gefäße vor Alterungsprozessen schützt und

LDL-Cholesterin („schlechtes Cholesterin“) das die Gefäßschäden verursacht. Optimal ist ein Verhältnis von schlechtem zu gutem Cholesterin von unter 2 (LDL/HDL-Quotient < 2).

Ihr individuelles Ziel

	Ziel	aktueller Wert
Cholesterin	unter	mg/dl
HDLChol.	über 45	mg/dl
LDLChol.	unter	mg/dl
Triglyceride	unter 200	mg/dl

Wie kann ich die Blutfettwerte selbst beeinflussen ?



- **Bewegung und Sport** erhöhen den Anteil von günstigem HDL-Cholesterin und senken das schlechte LDL-Cholesterin.
- **Bewusste Ernährung** mit Obst, Gemüse, Getreideprodukten als Hauptenergiequelle.
- **Günstig sind:** Brot, Vollkornprodukte, Bohnen, Haferkleie, Äpfel und Zitrusfrüchte (enthalten lösliche Ballaststoffe, die den Cholesterinspiegel senken).
- **Fisch** ist günstig, er darf auch fett sein, da die Fischfette einen Schutzfaktor beinhalten.
- **Erlaubt sind:** Magermilchprodukte, auch weißes Geflügelfleisch. Magere rote Fleischsorten sind erlaubt, aber bitte nur einmal pro Woche. Einige Wall- oder Haselnüsse dürfen genossen werden.
- **Gemieden werden sollten** fette Fleischsorten, Wurst mit normalem Fettgehalt, fette Käsesorten und fette Milchprodukte. Achten Sie auf verstecktes Fett in Süßigkeiten und Kuchen etc.
- **Speisefette sparsam einsetzen.** Hierbei sind Olivenöl und Sonnenblumen und Diestelöl günstig. Streichfett sollte auf Broten möglichst eingespart werden – oder aber ein fettarmes Dressing verwenden.

Weitere Risikofaktoren angehen...

- Nicht mehr rauchen
- Übergewicht abbauen
- Mehr bewegen
- _____