

Cholesterin

Was sollte man wissen?

Stand: Februar 2023

Es ist allgemein bekannt, dass zu hohe Cholesterinwerte mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen einhergehen. Verschiedene Maßnahmen können bei der Senkung der Cholesterinwerte helfen.

Was ist Cholesterin?

- es handelt sich um ein Lipid, welches ein wichtiger Baustein der Zellmembran ist
- Ist Cholesterin im Überfluss vorhanden, kann es sich im Blut und an den Gefäßwänden ansammeln und zu Gefäßverkalkungen – der sogenannten Arteriosklerose – führen. Dadurch erhöht sich das Risiko für Durchblutungsstörungen, Thrombosen, Herzinfarkt und Schlaganfälle.

HDL & LDL – wo ist der Unterschied?

Um im Blut transportiert werden zu können, wird Cholesterin in kleine Lipoproteine „verpackt“. Dabei wird im Blut zwischen Gesamtcholesterin, **Low-Density-Lipoproteine (LDL)** und **High-Density-Lipoproteine (HDL)** unterschieden. Vor allem LDL wird bei den schädlichen Wirkungen auf die Gefäßwände eine besondere Bedeutung zugeschrieben. **Es gilt: Je niedriger die LDL-Cholesterin-Werte, desto niedriger das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.**

Welche LDL-Zielwerte sollten angestrebt werden?

- gesunde Menschen, mit niedrigem Risiko/ohne Risikofaktoren: LDL-Cholesterinwert unter 116 mg/dl (<3,0 mmol/l)
- gesunde Menschen mit mäßig erhöhtem Risiko (beispielsweise Übergewicht oder leicht erhöhter Blutdruck): LDL-Cholesterinwert unter 100 mg/dl (<2,6 mmol/l)
- Patient:innen mit hohem Risiko (z.B. Menschen mit ausgeprägtem Bluthochdruck, genetisch bedingten hohen Cholesterinwerten oder Raucher:innen): LDL-Cholesterin unter 70 mg/dl (<1,8 mmol/l)
- Patient:innen mit sehr hohem Risiko (z.B. Menschen mit Herzerkrankungen oder Diabetes): LDL-Cholesterin-Zielwert unter 55 mg/dl (<1,4 mmol/l)
- Patient:innen mit sehr hohem Risiko, die innerhalb von zwei Jahren unter einer Statintherapie ein zweites Ereignis erleiden: LDL-Zielwert unter 40 mg/dl (<1,0 mmol/l)

Cholesterin & Ernährung

- häufig treten erhöhte Cholesterinwerte zusammen mit Übergewicht auf – dies muss aber keinesfalls so sein
- eine Gewichtsreduktion kann sich jedoch positiv auf die Cholesterinwerte auswirken
- mehr pflanzliche und weniger tierische Fette zu sich nehmen
- Wichtig ist zudem ein gesunder Lebensstil: Regelmäßige Bewegung sowie der Verzicht auf Alkohol und Nikotin können helfen.

Ernährung mit positivem Einfluss auf die Cholesterinwerte:

- viel frisches Obst und Gemüse, sowie Salate
- Hülsenfrüchte
- Vollkornprodukte
- Fisch
- Nüsse
- pflanzliche Öle

Statine: Medikamentöse Senkung des Cholesterins

- Statine unterdrücken die Bildung des Cholesterins
- Die Therapie mit Statinen bewirkt eine deutliche Reduktion an Herzinfarkten und Todesfällen.
- Statine senken den Spiegel des „bösen“ Cholesterins im Blut, dem LDL.