

So senken Sie Ihr Cholesterin

Erhöhte Cholesterinwerte im Blut sind langfristig problematisch. Mit der richtigen Ernährung beugen Sie vor



Bratwürste mit Spiegelei: Eine echte Cholesterin-Bombe

Essen, das reich mit tierischen Fetten gesegnet ist, lässt den Cholesterinspiegel im Blut ansteigen – soweit kennen sich die meisten beim Thema Cholesterin in etwa aus. Aber was ist eigentlich das Gefährliche an Cholesterin? Und warum ist nicht jedes Fett im Essen schlecht? Wir klären die wichtigsten Punkte:

Was ist Cholesterin?

Cholesterin zählt zusammen mit den Triglyceriden zu den Blutfetten. Unter normalen Verhältnissen ist Cholesterin gar nicht schädlich, es erfüllt im Körper mehrere Aufgaben. „Cholesterin ist an der Bildung von Hormonen, vor allem der Geschlechtshormone, beteiligt und Bestandteil der Zellwände“, erklärt Professor Matthias Schulze, Leiter der Abteilung Molekulare Epidemiologie am Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Berlin. Den Großteil des benötigten Cholesterins stellt unser Organismus selbst her. Über die Nahrung benötigen wir nur wenig mehr.

Erst in erhöhten Mengen, die bei unserem Speiseplan im Durchschnitt aber schnell zusammenkommen, schadet Cholesterin der Gesundheit. Dann lagert es sich nämlich an den Wänden von Blutgefäßen ab und trägt zur Verkalkung der Gefäße (Arteriosklerose) bei. Besonders gefährlich ist deshalb die Verbindung von erhöhten Cholesterinwerten und weiteren Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen wie Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes Typ 2 und Rauchen. Und gerade ältere Menschen sind häufig von einer Kombination dieser Risikofaktoren betroffen.

Welche Arten von Cholesterin gibt es?

Die beiden wichtigsten Formen sind das LDL-Cholesterin (Low Density Lipoprotein) und das HDL-Cholesterin (High Density Lipoprotein). Das LDL-Cholesterin gilt gemeinhin als „böses“ Cholesterin. Es transportiert Cholesterin von der Leber zu den Organen. Ist die Cholesterinmenge größer als der Bedarf des Körpers, bleibt ein Teil in den Blutgefäßen.

Anders das „gute“ HDL-Cholesterin. Es befördert Cholesterin aus den Blutbahnen zurück in die Leber. HDL-Cholesterin sollte deshalb einen möglichst hohen Anteil am Gesamt-Cholesterin ausmachen.

Welche Cholesterin-Werte sind in Ordnung?

Der Hausarzt kann den Cholesterinanteil im Blut mit Hilfe einer einfachen Blutprobe bestimmen. Als allgemeine Empfehlung gilt ein Gesamt-Cholesterinspiegel von unter 200 mg/dl. Der Anteil an LDL-Cholesterin sollte weniger als 160 mg/dl ausmachen, der vom „guten“ HDL-Cholesterin wenigstens 40 mg/dl.

„Wer weitere Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen besitzt, sollte möglichst niedrigere Cholesterinwerte haben“, sagt Schulze. Gemäß den Leitlinien der Europäischen Kardiologischen Gesellschaft sollte der Anteil an LDL-Cholesterin bei stark erhöhtem Risiko maximal 70 mg/dl betragen. Welche Werte im Einzelfall empfehlenswert sind, sollten Patienten individuell mit ihrem Arzt klären.

Mit der richtigen Ernährung Cholesterin senken

Für Betroffene mit hohen Cholesterinwerten führt meist kein Weg an einer Änderung des persönlichen Lebensstils vorbei. „Dazu gehört, sich gesünder zu ernähren und sich mehr zu bewegen“, sagt Ernährungswissenschaftler Schulze. Gesättigte Fette, die vor allem in Fleisch und anderen tierischen Lebensmitteln wie Käse und Eiern vorkommen, sollten sie meiden, um die Aufnahme von Cholesterin zu verringern. Sie sind nicht tabu, dennoch sollten cholesterinbewusste Esser so wenig wie möglich dieser Fette zu sich nehmen.

Ungesättigte Fettsäuren sind dagegen empfehlenswert. Ungesättigte Fette sind vor allem in pflanzlichen Ölen wie Oliven- oder Rapsöl enthalten. In fettreichem Fisch wie Lachs, oder Makrele stecken viele Omega-3-Fettsäuren. Insgesamt sollten Menschen mit einem hohen Cholesterinwert aber auch darauf achten, dass sie im Verhältnis nicht zu viel Fett pro Tag zu sich nehmen.

Zusammengefasst ist bei erhöhtem Cholesterin eine mediterrane Kost empfehlenswert: viel Gemüse, als Fett Olivenöl (in Maßen!), statt Fleisch lieber öfters Fisch auf den Teller. Zudem sollten Cholesterinbewusste fettreiche Zubereitungsarten wie Braten meiden und ihre Speisen stattdessen lieber kochen oder dünsten.

Ebenso wichtig: Bewegung

„Bewegung senkt den Anteil an LDL-Cholesterin und Triglyceriden im Blut“, erklärt Schulze. Sport verstärkt somit den Effekt einer Ernährungsumstellung. Das Rauchen sollten Menschen mit erhöhtem Blutfett ebenfalls besser sein lassen.

Die Lebensstiländerung dient nicht nur dazu, den Cholesterinspiegel zu senken. Gleichzeitig baut sie auch Übergewicht ab. Somit bekämpft sie einen weiteren Risikofaktor für Herz-Kreislaufkrankheiten.

Medikamente bei erhöhtem Cholesterin

Es ist nicht ungewöhnlich, dass sich die Blutfettwerte allein mit einer bewussteren Lebensweise nicht ausreichend senken lassen. In diesen Fällen kann der Arzt Medikamente verschreiben, sogenannte Lipidsenker. Häufig kommen Wirkstoffe aus der Gruppe der Statine zum Einsatz. Sie hemmen die Cholesterinproduktion des Körpers. Andere Medikamente binden zum Beispiel Gallensäuren, so dass der Körper mehr Cholesterin neu in Gallensäuren umwandeln muss.

Welche Mittel sich im Einzelfall am besten eignen, entscheidet der Arzt. Dabei sind Medikamente nur eine – oft unerlässliche – Ergänzung, jedoch kein Ersatz für einen gesünderen Lebenswandel.