

Presse-Information

Cholesterinwerte senken

Cholesterin: Eigelb ist nicht immer „das Gelbe vom Ei“

Hannover, 04.04.2022 – Erhöhte Cholesterinwerte sind grundsätzlich eine Gefahr für die Gesundheit. Das gilt auch, wenn man sich wohl und fit fühlt. Auch schlanke Menschen und Sportler:innen haben bei erhöhten Cholesterinwerten ein größeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Ablagerungen in den Gefäßen. Diese arteriosklerotischen Gefäßerkrankungen können von einer vererbten Fettstoffwechselstörung verursacht sein und bleiben meist über eine längere Zeit unentdeckt. Sie können aber unbehandelt einen Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen, weiß die Apothekerkammer Niedersachsen. Um gesund zu bleiben, sollten die Cholesterinwerte im Blut überprüft werden. Besonders bei gehäuften Herzinfarkten in der Familie empfiehlt sich eine regelmäßige Kontrolle der Werte auch in jungen Jahren.

Das „Laster“-Cholesterin LDL

In Deutschland leidet knapp die Hälfte aller Erwachsenen unter zu hohen Cholesterinwerten. Dabei geht es besonders um das LDL-Cholesterin und Blutfette wie Triglyceride. Für die Cholesterinwerte wie auch für das LDL-Cholesterin gibt es Grenzwerte, die sich je nach Vorerkrankungen und persönlichen Risikofaktoren unterscheiden können. Entsprechend wählen die Ärzt:innen auch eine individuelle Behandlung aus.

Ungesunde Lebensweise vermeiden

Wichtige Risikofaktoren neben Vorerkrankungen sind in erster Linie eine kalorien- und fettreiche Ernährung bei Übergewicht, Rauchen und wenig Bewegung. Dementsprechend kann man durch eine Umstellung der Ernährung schon eine Besserung erreichen, indem viel Gemüse und Vollkornprodukte auf dem Speiseplan stehen. Der übermäßige Verzehr von Eiern sollte vermieden werden. Auch auf fettes Fleisch, Zucker und Käse sollte verzichtet werden. Sinnvoll ist zudem, ein Normalgewicht anzustreben und das Rauchen aufzugeben oder zumindest zu reduzieren, da sich der Tabakkonsum negativ auf die Blutfettwerte auswirkt.

Nicht beeinflussen können Betroffene den Risikofaktor der familiären Vorbelastung. Wenn also bei näheren Verwandten bereits Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufgetreten sind, kann das in bestimmten Fällen ein Hinweis auf das eigene Risiko sein. Hier ist ein Arztbesuch unbedingt ratsam, um die weitere Therapie zu besprechen.

Wenn der Körper selbst zu viel Cholesterin produziert

Mit einer cholesterinarmen Ernährung kann der LDL-Wert meist nur um circa 10 Prozent gesenkt werden. Ist die körpereigene Cholesterinproduktion aber zu hoch, helfen oft Medikamente wie zum Beispiel die sogenannten „Statine“, um die Produktion zu hemmen. Viele große Studien beweisen eine Verringerung des Herzinfarkt-Risikos bei Betroffenen durch diese Arzneimittel. Sollten sich die Werte nicht verbessern, kann eine Kombination mit anderen Wirkstoffen sinnvoll sein, um die Blutfettwerte in den Griff zu bekommen.

Wie hoch ist mein Risiko?

Bei der Bewertung des persönlichen Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hilft ein Herzinfarkt-Risiko-Test, den unter anderem die Herzstiftung anbietet: www.herzstiftung.de/risiko.

Abgefragt wird hier beispielsweise die familiäre Vorbelastung durch einen Herzinfarkt oder Schlaganfall im nahen Verwandtenkreis. Auch das Maß an Bewegung, der Tabakkonsum sowie Gewicht und Körpergröße sind anzugeben. Weitere Fragen beziehen sich auf die Ernährung, den Stresslevel im Alltag und den Blutdruck. Der Test kann einen ersten Hinweis darauf geben, wie hoch das Risiko durch einen erhöhten Cholesterinspiegel für Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit Folge eines Herzinfarktes ist. Ergänzend zum Test sollte eine Ärztin oder ein Arzt für ein Beratungsgespräch aufgesucht werden.

Fazit: Treten in der Familie gehäuft Herzinfarkte auf, sollten Patient:innen ihre Cholesterin- und Blutfettwerte kontrollieren lassen und für eine gesunde Lebensweise bei Normalgewicht ohne Rauchen und viel Bewegung sorgen. Die Ernährung sollte fettarm sein. Statt tierischen Produkten und Zucker sollte besser viel Gemüse wie Avocados, Spinat, Tomaten und Bohnen sowie Früchte wie Erdbeeren und Himbeeren auf dem Speiseplan stehen. Auch Nüsse wie Pekannüsse, Walnüsse und gesunde Fette ohne Transfettsäuren wie bei Olivenöl tragen zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Wer gern nascht, kann ab und zu ein paar Stücke einer Zartbitterschokolade genießen.

Der Apothekerkammer Niedersachsen gehören rund 7.800 Mitglieder an. Die Apothekerin und der Apotheker sind fachlich unabhängige Heilberufler:innen. Der Gesetzgeber hat den

selbstständigen Apotheker:innen die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln übertragen. Der Beruf erfordert ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr. Dabei erwerben die Studierenden Kenntnisse in pharmazeutischer Chemie und Biologie, Technologie, Pharmakologie, Toxikologie und Klinische Pharmazie. Nach dem Staatsexamen erhalten die Apotheker:innen eine Approbation. Nur mit dieser staatlichen Zulassung können sie eine öffentliche Apotheke führen. Als Spezialist:innen für Gesundheit und Prävention beraten die Apotheker:innen die zur Ausübung der Heilkunde berechtigten Personen kompetent und unabhängig über Arzneimittel und apothekenpflichtige Medizinprodukte. Apotheker:innen begleiten Patient:innen fachlich, unterstützen menschlich und helfen so, die Therapie im Alltag umzusetzen.

Zeichen 5.307 inkl. Leerzeichen

Diese Pressemitteilung finden Sie auch unter www.apothekerkammer-nds.de.

Besuchen Sie auch unsere Website „Dossier Gesundheit“. Unter <https://gesundheit-dossier.de> erhalten Journalist:innen und Politiker:innen seriöse und geprüfte Informationen über Gesundheit, Gesundheitspolitik und Neuerungen in der Versorgung mit Arzneimitteln. Selbstverständlich sind auch andere interessierte Leserinnen und Leser auf unserer Website willkommen.

Pressekontakt der Apothekerkammer Niedersachsen:

AzetPR

Andrea Zaszczynski

Wrangelstraße 111, 20253 Hamburg

Telefon: 040 / 41 32 700

info@azetpr.com

Apothekerkammer Niedersachsen

Panagiota Fyssa

An der Markuskirche 4

30163 Hannover

Telefon: 0511 39099-0

presse@apothekerkammer-nds.de

www.facebook.com/apokammer.nds

www.gesundheit-dossier.de