

ERHÖHTE CHOLESTERINWERTE



PATIENTEN RATGEBER

Informieren Sie sich mit dem Patientenratgeber der Engel Apotheke!

Wir beraten Sie auch gerne vor Ort in einer der beiden Engel Apotheken

Engel Apotheke und Engel Apotheke im MainÄrztehaus
Inh.: Dr. Barsom Aktas e.K.
Hauptstr. 23 und Jahnstr. 5
97199 Ochsenfurt
www.engel-apotheke.org



ENGEL APOTHEKE

Bei Fettstoffwechselstörungen handelt es sich um ein Ungleichgewicht der Fettanteile im Blut und der Fettproduktion bzw. -ausscheidung. Sind die Blutfettwerte zu hoch, kann es zu Veränderungen in den Blutgefäßen kommen. Die Gefäße können durch Fettablagerungen enger werden, damit steigt das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko.

WAS IST CHOLESTERIN?

Cholesterin kommt in allen menschlichen Geweben vor und ist ein Fettbegleitstoff – also kein Fett im eigentlichen Sinn. Cholesterin ist Ausgangsstoff für viele Vitamine und Hormone, Bestandteil von Membranen und den Gallensäuren. 90% des menschlichen Cholesterins wird im Körper selbst hergestellt,

nur 10% über die Nahrung aufgenommen.

Cholesterin aus der Nahrung ist ausschließlich in tierischen Nahrungsmitteln enthalten.

ERHÖHTE CHOLESTERINWERTE

Enthält das Blut über längere Zeit zu viel Cholesterin, lagert sich dieses an den Innenseiten der Blutgefäße ab. Das führt zu einer fortschreitenden Verdickung und Verhärtung der Blutgefäße, vor allem der Arterienwände. So wird der Durchmesser der Gefäße geringer, die Innenwände rauer, unelastischer und starrer. Diesen Prozess nennt man Arteriosklerose. Durch diese Behinderung des Blutdurchflusses kann es zu schwerwiegenden Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Durchblutungsstörungen in den Beinen – der arteriellen Verschlusskrankheit – kommen.

Erhöhte Cholesterinwerte in Kombination mit Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes, Rauchen, Übergewicht, Stress, Bewegungsmangel und zu hoher Alkoholgenuss können zu Herz- und Kreislauferkrankungen führen. In westlichen Industrieländern haben ca. 50% der über 40-jährigen erhöhte Blutfettwerte.

BEGRIFFSERKLÄRUNGEN

Gesamtcholesterin: setzt sich zusammen aus LDL- und VDL- Cholesterin

Gemessen wird der Gesamtcholesterinwert minus HDL-Cholesterin minus ein Fünftel des Triglyceridwertes , so erhält man das LDL-Cholesterin.

Normalbereich: bis ca. 200 mg/dl

Grenzbereich: 200 mg/dl bis 250 mg/dl

Risikobereich: über 250 mg/dl

Cholesterin ist wasserunlöslich, deswegen wird es zum Transport im Blut an Transportproteine gebunden – nämlich an das LDL und das HDL.

LDL: Low density cholesterin lipoprotein – das sogenannte „schlechte Cholesterin“

LDL-Werte sollten je nach Risiko zwischen 70 mg/dl und 160 mg/dl sein.

LDL wird im Körper dazu benötigt, Cholesterin in die Zellen zu bringen.

Untersuchungen der letzten 20-30 Jahre zeigen, dass Ablagerungen in den Blutgefäßen zum größten Teil aus chemisch modifiziertem (oxidiertem) LDL besteht.

HDL: High density Lipoprotein – auch „gutes Cholesterin“

Normalbereich: mindestens 40 mg/dl

HDL dient zum Transport von Cholesterin vom Gewebe in die Leber und hat aufgrund seiner Funktion weniger Anteil an Ablagerungen.

TG: Triglyceride

Normalbereich unter 150 mg/dl

Es sind Bestandteile der Nahrungsfette. Sie sind im Blut an Lipoproteine gebunden und können auch zu Ablagerungen führen können.

VLDL: very low density Lipoprotein

Aufgabe Transport von Triglyzeriden und Cholesterin

WIE KANN DER FETTSTOFFWECHSEL BEEINFLUSST WERDEN ?

Das Niveau der Blutfettwerte ist zu 60-70% genetisch bedingt. Gesättigte Fettsäuren (aus tierischen Fetten, Ei etc.) bewirken einen direkten Anstieg des Cholesterins.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (wie in Oliven- oder Sonnenblumenöl) hingegen senken den Cholesterinwert – leider auch den „guten“ HDL-Wert.

Starker Kaffeeconsum lässt den Cholesterinspiegel ansteigen. Regelmäßige sportliche Betätigung kann die Triglyzeride deutlich absinken lassen – hat aber keinen Einfluß auf das Cholesterin. Dagegen steigen die HDL- Werte durch Bewegung an.

Regelmäßige sportliche Betätigung bedeutet drei- bis fünfmal wöchentlich mind. 30 Minuten, wobei es sich um eine Ausdauersportart (Walken, Joggen, Schwimmen, Fahrradfahren etc.) handeln sollte.

Im Gegensatz zu Frauen ist bei Männern der altersbedingte Anstieg des Cholesterins deutlich ausgeprägter.

Ab dem 35. Lebensjahr sollten Männer wie auch Frauen alle zwei Jahre ihre Blutfettwerte beim Hausarzt im Rahmen eines Gesundheits-checkups überprüfen lassen.

Hinweise auf erhöhte Blutfettwerte können sein:

- » häufiges Kribbeln und Taubheitsgefühl in Händen und Füßen
- » Schmerzen in den Beinen beim Gehen, sodass häufige Pausen nötig sind
- » Kleine gelb-orange Knötchen an Augen und Ohren
- » Grau-weißlich-gelblicher Ring im Auge

THERAPIE:

- » Lebensstiländerung: Bewegung, Ernährung
- » Behandlung der begleitenden Risikofaktoren wie Diabetes, Bluthochdruck, Gewichtsnormalisierung, Raucherentwöhnung, Minderung des Alkoholkonsums
- » Medikamente

MEDIKAMENTÖSE THERAPIE – VERSCHIEDENE CHOLESTERINSENKER

Statine: CSE-Hemmer , Beispiele: Simvastatin, Pravastatin, Atorvastatin

Cholesterinsenker für LDL um ca. 20 – 60 %

senkt auch die Triglyzeride

- » Statine sind die effektivsten LDL- Senker. Sie sind gut anwendbar bei Patienten mit bestehenden Herzkreislauf-Erkrankungen
- » Regelmäßige Kontrolle der Leberwerte
- » Nebenwirkungen können Muskelschmerzen sein
- » Wechselwirkungen mit Medikamenten wie Antibiotika zB. Erythromycin und Clarithromycin, Antipilzmittel wie Ketoconazol oder Gerinnungshemmer wie Phenprocoumon sind häufig und führen zu verstärkten Nebenwirkungen, da alle diese Mittel wie auch die Statinen den gleichen Abbauweg haben. Das ist auch der Grund warum man keinen Grapefruitsaft trinken sollte.
- » Keine extremen sportlichen oder körperlichen Betätigungen wie Marathonlauf
- » Bei Simvastatin oder Pravastatin: Einnahme am Abend, da der Cholesterinspiegel nachts am höchsten ist.
- » Atorvastatin hat eine längere Wirkdauer, daher ist auch Einnahme zu einem anderen Zeitpunkt möglich.

GALLENSÄUREBINDER:

- » Beispiel: Cholestyramin
- » Senkt LDL um 20 bis 25 %
- » HDL wird leicht erhöht
- » Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten (4 Stunden Abstand) wie Aspirin, bestimmte Statine, L-Thyroxin, Cumarine, Digitalispräparate, Vitamin C

FIBRATE:

- » Beispiel: Bezafibrat, Fenofibrat
- » Cholesterinsenkend für LDL und VLDL um ca. 20%
- » HDL wird um 30 % erhöht
- » Senkt die Triglyzeride am stärksten , um ca. 50 %
- » Wechselwirkungen: Verstärkung der Wirkung von einigen Diabetesmedikamenten und Blutverdünnern
- » Kontraindikationen: bei Nierenschwäche, Lebererkrankungen und Schwangerschaft

Fibrate werden gerne in Kombination eingesetzt, da so die Wirkung am besten ist.

NIKOTINSÄURE(VITAMIN B3 ODER NIACIN):

- » Cholesterinsenkend auf VLDL um ca. 20 %
- » senkt Triglyzeride, dadurch kommt es oft zum Anstieg des HDL
- » Nebenwirkungen: Flush, Kopfschmerzen, Schwindel
- » Wechselwirkungen mit Statinen, Acetylsalicylsäure und Ionenaustauscher

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN BEI FETTSTOFF-WECHSELSTÖRUNGEN:

FISCH

Pro Woche: 2 Portionen; 1 Port. = 70 g fettreicher oder 80-125g fettarmer Fisch (zubereitet)

Meiden Sie panierten Fisch, Fischdauerwaren und Fischsalate mit Sahnesoße.

empfehlenswert: n-3-reiche Fische:

Hering (Atlantik), Makrele, Sardine, Sprotte, Ostseehering, Lachs, Thunfisch

STREICH- UND KOCHFETT

Pro Tag insgesamt max. 30g, 1 Portion = 4g = 1TL

Streichfett: Margarinen mit hohem Raps- oder Olivenölanteil

Kochfette: Lein-, Rapsöl

für kalte Speisen: Oliven- oder Walnussöl

Margarinen: pflanzliche Margarinen sollten keine gehärteten Fette enthalten. Kennzeichnung beachten! Vorsicht versteckte Fette in Tiefkühlwaren (Rahmgemüse), Fertiggerichten, Pizza, Brotaufstrichen!

CHOLESTERINFREI- BZW. -ARM

Pflanzenöle, Diät-Margarine, Magermilch, Magermilch-Joghurt, Käse-Magerstufe (unter 15% Fett i. Tr.), Magerquark, Getreide, Brot, Gemüse, Kartoffeln, Obst, Konfitüre, Gemüse-, Obstsaft, Kaffee, Tee, Mineralwasser

Verzichten Sie auf besonders cholesterolhaltige Lebensmittel wie Innereien, sonstige Meerestiere (wie Muscheln, Austern, Garnelen etc.), Aal oder Räucherfisch, Eigelb, Haut von Tieren

BASIS BILDET DER ERNÄHRUNGSKREIS ENTSPRECHEND DEN EMPFEHLUNGEN DER DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (DGE).

Diese und die darauffolgende Seite ergeben zusammengeklebt eine hilfreiche Lebensmittelübersicht.



MAGERE FLEISCHSORTEN

Pro Woche max. 2 Portionen; 1 Portion = 125g

Mager = < 5% Fett

Schwein: Schnitzel, Filet, Steak, Lende

Rind: Roastbeef, Filet, Oberschale, Hüfte

Geflügel: Huhn, Truthahn/Puter ohne Haut!!

FETTARME WURST

pro Tag: max. 1 Portion; 1 Portion = 30g; fettarme Wurst wählen!

Beispiele:

gekochter Schinken ohne Fettrand, Lachsschinken, roher Schinken, Bierschinken, Geflügelwurst, Hähnchen- oder Putenbrust, Kassler-Aufschnitt, Rotwurst, Sülzwurst und deutsches Corned Beef, Bündner Fleisch.

Max. 2-3 Eier pro Woche!

Vorsicht auch verarbeitete Lebensmittel können Ei, Eigelb enthalten, wie bspw. Frischeinudeln, Dressings, Salate, Fertiggerichte.

GETREIDE/GETREIDEPRODUKTE/KARTOFFELN

Pro Tag 4 - 5 Portionen

Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen!

Beispiele für eine Portion:

1 Scheibe (Vollkorn-)Brot oder 1 Brötchen oder 50–60g (Vollkorn-)

Getreideflocken, ungesüßt oder 4 Scheiben Knäckebrot, 1,5 Scheiben Toastbrot

200–250g gegarte Kartoffeln oder

200–250g gegarte Nudeln oder 150–180 g gegarter Reis.

NÜSSE!

Pro Tag bis zu 20 g, Nüsse enthalten wertvolle Fettsäuren.

20g entspricht z.B.:

5 St. Walnüsse, 3 St. Paranüsse, 15 St. Mandeln, 15 St. Haselnüsse, 4 TL Erdnüsse, geschält, 4 TL Sonnenblumenkerne

PRAKTISCHE HINWEISE ZUR ERNÄHRUNG:

- » Meiden Sie Zucker, Honig, Sirup, Süßspeisen und Süßigkeiten, Zuckeraustauschstoffe wie Fructose, Xylit, Sorbit, Mannit, sowie mit Zucker gesüßte bzw. zuckeraustauschstoffhaltige Lebensmittel wie Konservenobst, Obstkompotte, Marmeladen, Konfitüren, Erfrischungsgetränke, Kuchen, Gebäck, Müsliriegel, etc.. Zu hoher Zuckerkonsum führt dazu, dass überschüssiger Zucker in Fett umgewandelt wird.
- » Achten Sie auf Transfettsäuren in Gebäck, Blätterteig, Pommes frites, Kartoffelchips und Erdnussflips.
- » **Verzehren Sie täglich 1 Portion (200g) fettarme Milch, Milchprodukte (fettarmer Joghurt, Buttermilch) und 2 Portionen (1 Portion = 30g) fettarmen Käse (bis 30% Fett i. Tr.)**
- » **Essen Sie täglich 3 Portionen (1 Portion = 1 Hand voll) Gemüse und Salat, sowie mindestens 2 Portionen Frischobst (1 Portion = 1 Hand voll) und dreimal pro Woche 1 Portion Hülsenfrüchte.**

QUELLEN:

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen (DGFF)
Arznei-telegramm 12/09
Pharmazeutische Zeitung online 08/15

Engel-Apotheke Ochsenfurt www.engel-apotheke.org
Erschienen: September 2016

Alle Rechte vorbehalten.