

Was versteht man unter einer Hypercholesterinämie?

Unter einer Hypercholesterinämie versteht man eine Fettstoffwechselstörung, bei der es zu erhöhten Cholesterinwerten im Blut kommt. Auch wenn Fettstoffwechselstörungen über lange Zeit symptomlos bleiben, können daraus langfristig Folgeerkrankungen, wie Herz-Kreislaufkrankungen, z. B. Herzinfarkt oder Schlaganfall entstehen.

Normwerte:

- Gesamtcholesterin: < 200 mg/dl
- HDL-Cholesterin: > 40 mg/dl bei Männern > 45 mg/dl bei Frauen
- LDL-Cholesterin: < 115 mg/dl

Zielwerte:

Die Zielwerte orientieren sich an den bereits vorliegenden Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen (Alter, Geschlecht, Cholesterinwerte, Rauchen, Diabetes, Bluthochdruck, genetische Belastung). Je nach Risiko sollte das LDL-Cholesterin zwischen <160 mg/dl und < 70 mg/dl liegen.

Lebensstilmodifikation:

- **Achten Sie auf eine geeignete Lebensmittelauswahl** (siehe Seite 2)
- **Streben Sie ein normales Körpergewicht an.** Jedes Kilogramm zu viel verschlechtert die Cholesterinwerte.
- **Seien Sie körperlich aktiv.** Bereits moderate Aktivitäten (z.B. täglich 30 min schnelles Spaziergehen) können sich positiv auf die Blutfettwerte auswirken.
- **Nichtrauchen** unterstützt Ihre Bemühungen erheblich.

Medikamentöse Therapie:

Sollte die Änderung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten nicht zum gewünschten Therapieziel führen oder liegt ein sehr hohes Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen vor, ist nach Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt unterstützend eine **medikamentöse Therapie** (z.B. Statine) sinnvoll. Die Ernährungsumstellung sollte jedoch auch unter der medikamentösen Therapie beibehalten werden.

Ernährungsempfehlungen

- **Achten Sie auf eine reduzierte Fettmenge und eine geeignete Fettauswahl**
 - Reduzieren Sie Ihren Fleisch- und Wurstkonsum auf max. 600 g/Woche.
 - Verzehren Sie lieber 1-2 x/Woche Fisch. V.a. Fettsfische wie Lachs, Hering, Sardine, Makrele versorgen den Körper mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren.
 - Bevorzugen Sie fettarme Fleisch- und Wurstwaren (z.B. Filet, Geflügel, Rind, Schinken, Lachsschinken, Kassler, Corned Beef, Geflügelaufschnitt).
 - Wählen Sie fettarme Milch und Milchprodukte aus: Milch 1,5 % Fett anstatt Schlagsahne, saure Sahne anstatt Crème fraîche, Joghurt 1,5 % Fett, Magerquark, Hüttenkäse, Frischkäse, Käse max. 30 % Fett i. Tr.
 - Bevorzugen Sie hochwertige Öle wie z.B. Rapsöl, Sojaöl, Walnussöl, Weizenkeimöl, Olivenöl, Leinöl und daraus hergestellte Streichfette.
 - Reduzieren Sie tierische Fette wie Butter oder Butterschmalz.
 - Greifen Sie lieber zu einer handvoll Nüsse (ca. 30-40 g) anstatt zu Chips.
 - Bevorzugen Sie fettarme Garmethoden, wie Dünsten oder Grillen und verzichten Sie auf frittierte Speisen.

- **Bevorzugen Sie pflanzliche Lebensmittel:**
 - Essen Sie täglich mindestens 3 handvoll Gemüse (gekocht, roh, Salat) und 1-2 handvoll Obst.
 - Bevorzugen Sie bei Brot, Nudeln, Reis und Mehl die Vollkornvarianten.
 - Verzehren Sie regelmäßig Hülsenfrüchte (z.B. Erbsen, Linsen, Bohnen, Kichererbsen).

- **Begrenzen Sie zuckerhaltige Getränke** (wie Fruchtsäfte, Limonaden, Cola etc.) und konsumieren Sie **Alkohol** nur selten und in Maßen.

- **Reduzieren Sie den Verzehr an Süßigkeiten und Gebäck.**

Und das Nahrungscholesterin?

Das mit der Nahrung aufgenommene Cholesterin beeinflusst den Cholesterinspiegel nur gering. Trotzdem sollten Sie sehr cholesterinreiche Lebensmittel wie Eigelb, Innereien und Meeresfrüchte nicht in übermäßigen Mengen essen.

Was ist mit speziellen Streichfetten?

Pflanzensterinhaltige Streichfette (wie z. B. Deli Reform Active, Becel Pro Activ) können das LDL-Cholesterin zusätzlich um 10 – 15 % senken. Sie sollten den Einsatz jedoch vorab mit Ihrem Arzt besprechen und täglich max. 30 g zu sich nehmen.

Quellen:

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e.V.

Deutsche Gesellschaft der Kardiologie: Pocket Leitlinie Diagnostik und Leitlinie der Dyslipidämien, 2016

European Society of Cardiology (ESC), European Atherosclerosis Society (EAS): Guidelines for the management of dyslipidaemias, 2019

Diese Information ersetzt keine persönliche Ernährungsberatung. Wünschen Sie eine persönliche Beratung, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Ihr Pflegepersonal.