

Nach heutigem Wissensstand ist es kein Aberglaube, dass erhöhtes Cholesterin bei der Mehrzahl der Menschen einen Risikofaktor für die Entstehung von Gefäßverkalkung darstellt. Die Folgen der so genannten Atherosklerose, wie Herzinfarkt und Schlaganfall, werden noch durch eine Vielzahl anderer Einflüsse mit bedingt. Die Senkung erhöhter Cholesterinwerte allerdings hat sich als wichtiger Bestandteil der Behandlung dieser Krankheiten erwiesen.

Was ist Cholesterin?

Cholesterin ist eine fettartige Substanz. Sie ist ein wichtiger Bestandteil der Zellen und eine Vorstufe für Gallensäuren und Steroidhormone (Geschlechtshormone, Cortisol, u. a.). Cholesterin wird sowohl mit der Nahrung aufgenommen (kleinerer Anteil) als auch in der Leber (Hauptanteil) gebildet.

Gutes und böses Cholesterin

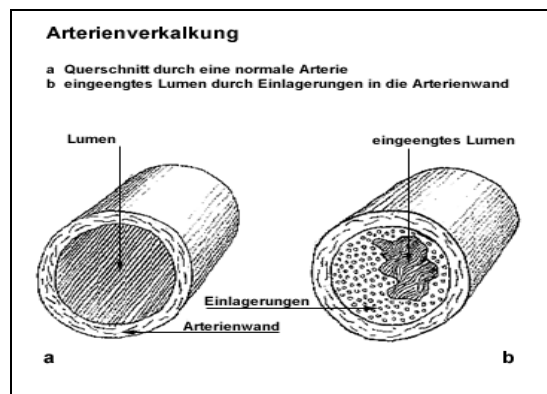
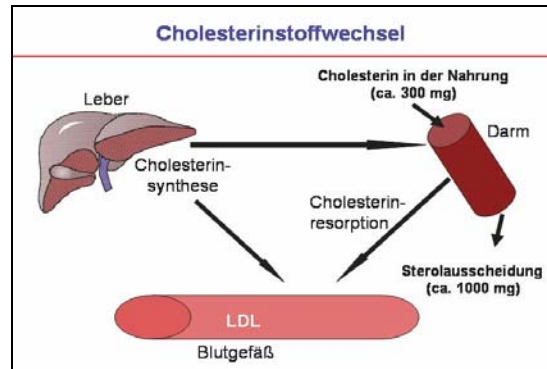
Cholesterin wird wegen seiner schlechten Wasserlöslichkeit im Blut an Eiweiß gebunden. Dieses transportierte Cholesterin heißt HDL („gutes“ Cholesterin) bzw. LDL („böses Cholesterin“). Je mehr LDL-Cholesterin über die Jahre in den Gefäßwänden abgelagert wird, desto enger werden die Arterien (Prozess der Atherosklerose). HDL hingegen nimmt überschüssiges Cholesterin auf und transportiert es zur Leber zurück.

Blutfettwerte im grünen Bereich?

Die individuellen Zielwerte für Cholesterin sind abhängig vom Lebensalter, von Begleiterkrankungen und weiteren Risikofaktoren (genetische Faktoren, Hochdruck, Nikotin, Diabetes, Übergewicht). Gesamtcholesterinwerte von über 240 mg/dl und LDL-Cholesterinwerte von mehr als 170 mg/dl gelten als erhöht und sollten gesenkt werden.

Was tun bei erhöhtem Cholesterin?

- Ernährungsumstellung
- Übergewicht reduzieren
- Körperliche Bewegung
- Medikamentöse Behandlung (in jedem Fall bei bereits nachgewiesener Atherosklerose)



LDL-Cholesterin	
- Bei manifester KHK:	< 100 mg/dL (2,6 mmol/L)
- Zwei oder mehr Risikofaktoren:	< 135 mg/dL (3,5 mmol/L)
- Ein Risikofaktor:	< 170 mg/dL (4,4 mmol/L)
HDL-Cholesterin:	> 40 mg/dL (1 mmol/L)
Verhältnis Gesamtcholesterin zu HDL: < 5	

