

## So bekommen Sie Ihre Blutfette in den Griff

Viele wissenschaftliche Ergebnisse deuten mittlerweile darauf hin, dass nicht die Menge des von außen zugeführten Cholesterins für den Cholesterin-Spiegel ausschlaggebend ist, sondern vielmehr die qualitative Zusammensetzung der konsumierten Fette, Öle und Speisen. Viele Nahrungsbestandteile können die Blutfettwerte positiv beeinflussen und so Ihr Herz-Kreislauf-System schützen. Internationale Gesellschaften empfehlen dennoch weiterhin eine Senkung des über die Nahrung zugeführten Cholesterins. Begrenzen Sie daher den Konsum stark cholesterinhaltiger Lebensmittel wie Eier, Innereien, fettreiche tierische Produkte wie Fleisch-, Wurstwaren oder fettreiche Milchprodukte, auch Krusten- und Schalentiere enthalten einen nennenswerten Anteil an Cholesterin.

**Hinweis: Cholesterin ist nur in Lebensmitteln tierischen Ursprungs enthalten.**

## Gesättigte versus ungesättigte Fettsäuren

Hochwertige pflanzliche einfach bzw. mehrfach ungesättigte Fettsäuren bewirken im Körper über verschiedene Mechanismen eine Reduktion des LDL-Cholesterins sowie der Triglyceride und die erwünschte Erhöhung des Schutzfaktors HDL-Cholesterin. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren – speziell die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA – sind besonders empfehlenswert. Diese senken den LDL- und den Triglycerid-Spiegel und führen gleichzeitig zu einer Erhöhung des HDL-Spiegels. Zudem wirken sich Omega-3-Fettsäuren positiv auf die Fließeigenschaften des Blutes aus. Kaltwasserfische wie **Thunfisch, Hering, Lachs oder Makrele** sind besonders reich an Omega-3-Fettsäuren und sollten daher ein- bis zweimal wöchentlich verzehrt werden. Achten Sie dabei auf eine schonende und fettarme Zubereitung (nicht Frittieren). Auch pflanzliche Öle wie **Lein-, Walnuss-, Rapsöl sowie Sonnenblumen-, Maiskeim- und Sojaöl** enthalten Omega-3-Fettsäuren. Pflanzliche Phytoesterine, wie sie etwa in Maiskeimen, Sonnenblumenkernen, Sesamsaaten oder auch Sojabohnen vorkommen, werden in der Therapie bei erhöhten Blutfettwerten eingesetzt, da diese die LDL-Spiegel senken ohne die HDL-Werte zu beeinflussen.

## Das tut Ihnen gut!

Bevorzugen Sie Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt an komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen. Dazu eignen sich Getreideprodukte wie Brot, Nudeln oder Getreideflocken, aber auch Kartoffeln und Reis. Versuchen Sie herkömmliche Getreideerzeugnisse durch Vollkornprodukte zu ersetzen. Bei erhöhten Triglycerid-Spiegeln wird von dem Verzehr stark zuckerhaltiger Speisen und Getränke wie Süßigkeiten, Süßspeisen, Backwaren oder Limonaden besonders abgeraten, da diese zu einer Erhöhung der Triglycerid-Werte führen. Diese Empfehlung sollten Sie aber auch bei einem erhöhten Cholesterin-Spiegel befolgen. Obst und Gemüse sind neben ihrem hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen besonders dazu geeignet, die Ballaststoffzufuhr zu optimieren und zur Gesunderhaltung des Organismus beizutragen.

Sie sollten 5 x täglich eine Portion Obst oder Gemüse zu sich nehmen – dabei brauchen Sie sich über Kalorien keine Gedanken zu machen. Eine ballaststoffreiche Kost – insbesondere lösliche Ballaststoffe wie in Obst und Gemüse – führt über eine Senkung des LDL-Cholesterins zu einem niedrigeren Cholesterin-Spiegel und wirkt sich positiv auf die Triglycerid-Werte aus. Pektinreiches Obst wie Äpfel, Birnen oder Beeren werden besonders empfohlen.

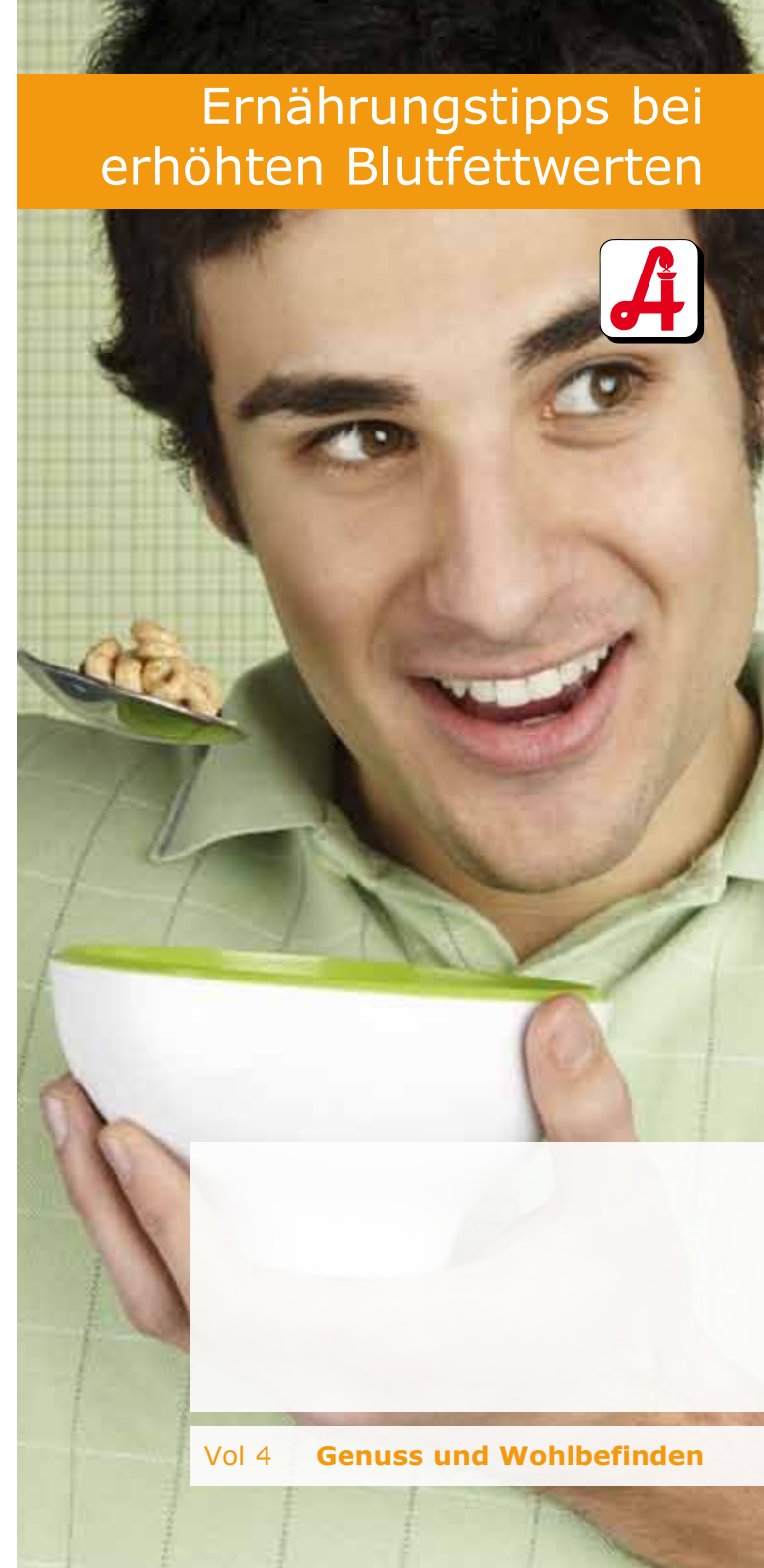
TIPP

**Ihr Apotheker berät Sie gerne über geeignete Produkte, die Sie bei der Normalisierung Ihrer Blutfettwerte unterstützen.**

APOTHEKER-VERLAG 

Autorin: Mag. Karin Isolde Schmaranzer | Fotos: photos.com; MEV  
Herausgeber: Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. | 1090 Wien  
Quellen:  
> Kampf dem Cholesterin, Gesundheit mit der Apotheke: Eckert-Lill. GOVI-Verlag  
> Österreichische Gesellschaft für Ernährung ÖGE: www.oege.at  
> Ernährung des Menschen: Elmadfa, Leitzmann. Eugen Ulmer Verlag  
> Ernährungsmedizin: Biesalski et al. Thieme Verlag

# Ernährungstipps bei erhöhten Blutfettwerten



Wir möchten Ihnen den Umstieg auf eine gesunde Ernährung, die besonders bei erhöhten Cholesterin- und Triglycerid-Werten wichtig ist, „schmackhaft“ machen. Da die Empfehlungen für eine langfristige Ernährungsumstellung bei erhöhten Blutfettwerten den allgemeinen Empfehlungen für eine ausgewogene gesunde Kost entsprechen, müssen Sie auch keine Angst vor einer einseitigen Diät haben.

### So kommt es zu erhöhten Blutfettwerten

Die krankhaften Gefäßveränderungen der Atherosklerose werden in ihrer Entstehung durch erhöhte Blutfettwerte begünstigt und können zu den Folgeerkrankungen Herzinfarkt, Schlaganfall oder Angina pectoris – den sogenannten Zivilisationskrankheiten – führen. In unmittelbarem Zusammenhang mit unserem westlichen, zumeist ungesunden Lebensstil läuft der Entstehungsmechanismus der Atherosklerose über vielschichtige Ebenen ab. Die wichtigsten Ursachen erhöhter Blutfettwerte sind falsche Ernährung – zu kalorien- und fettreich – und darin begründet Übergewicht. Meist führt Übergewicht zu einer Erhöhung der Triglycerid-Werte und zu einer Erhöhung des LDL- sowie zu einer Verminderung des HDL-Cholesterins. Bewegungsmangel, erhöhter Alkohol- und Nikotinkonsum, Stoffwechselerkrankungen und genetische Veranlagung begünstigen weiters die Entstehung erhöhter Blutfettwerte.

### Cholesterin- und Triglycerid-Werte

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz mit schlechter Wasserlöslichkeit, es kann daher im Blutkreislauf alleine nicht transportiert werden. Sogenannte Lipoproteine – das sind Transporter-Proteine – packen das Cholesterin in Eiweiße ein und ermöglichen den Transport in der Blutbahn. Die Lipoproteine werden nach ihrer Dichte unterschieden: Unter dem weithin als „böses“ Cholesterin bekannten LDL-Lipoprotein-Cholesterin-Komplex wird ein Transportprotein mit geringerer Dichte verstanden – Cholesterin wird darin über das Blut zu den Geweben und den Organen transportiert. Die Körperzellen nehmen jedoch nur so viel Cholesterin auf, wie sie benötigen. Da das überschüssige

Cholesterin von den Lipoproteinen geringer Dichte nicht wieder abtransportiert werden kann, verbleibt dieses im Blut – in weiterer Folge kann es zu Ablagerungen an den Gefäßwänden kommen – Atherosklerose entsteht. Nun kommt dem „guten“ Cholesterin eine wichtige Rolle zu: Unter dem „guten“ HDL-Cholesterin werden Transporterproteine mit hoher Dichte verstanden, die die Fähigkeit besitzen, überschüssiges Cholesterin und Ablagerungen aufzunehmen und diese zur Leber zu transportieren. Dort wird dieses zu Gallensäuren weiterverarbeitet und mit dem Gallensaft über den Verdauungstrakt ausgeschieden. Ein erhöhtes Risiko für eine koronare Herzerkrankung besteht insbesondere bei einem erhöhten LDL-Cholesterin-Spiegel. Das Risiko steigt umso mehr, je niedriger der HDL-Cholesterin-Spiegel ist. Im Blut ist neben dem Gehalt an Cholesterin auch der Gehalt an Triglyceriden (Neutralfette) von besonderer Bedeutung; diese können bei zu hohen Werten ebenso zur Entstehung einer Atherosklerose beitragen.

### Zielwerte für Ihre Blutfette

Angabe in mg/dl	ohne weitere Risikofaktoren	bei weiteren Risikofaktoren	bei Vorerkrankungen
Gesamtcholesterin	< 240	< 200	< 180
LDL-Cholesterin	< 160	< 130	< 100
HDL-Cholesterin	> 40	> 40	> 40
Triglyceride	< 150	< 150	< 150
Risikofaktoren	Kommen weitere Risikofaktoren hinzu, gestalten sich die Zielwerte strenger. Weitere Risikofaktoren sind unter anderem Übergewicht, Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes, Herzkreislauf-Erkrankungen in der Familie, Alter (Männer > 45, Frauen > 55) oder der frühzeitige Eintritt der Menopause.		
Vorerkrankungen	Herzinfarkt, Schlaganfall, Angina pectoris		

adaptiert nach NCEP 2001 und Aktualisierung 2004

### Ölwechsel für die Gesundheit

Eine Senkung des Anteils an gesättigten Fettsäuren, die zu einer Erhöhung des LDL-Cholesterins und der Triglyceride führen, wirkt sich unmittelbar positiv auf Ihre Blutfettzusammensetzung aus. Ein hoher Gehalt an

einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren in der Nahrung hilft Ihnen dabei, Ihre Blutfettwerte zu senken. Diese Empfehlungen können Sie erreichen, indem Sie den Anteil an tierischen Lebensmitteln bzw. Fetten reduzieren und pflanzliche Lebensmittel bzw. Öle wie Oliven-, Raps-, Maiskeim-, Sonnenblumen- oder Distelöl vermehrt in Ihren Speiseplan integrieren. Achten Sie auch auf versteckte Fette, die in Wurst, Käse, Milchprodukten, Süßigkeiten oder Knabberereien enthalten sind. Sparsam sollten Sie auch im Umgang mit Butter, Mayonnaise, Schweineschmalz, Creme fraiche oder Schlagobers sein. Bevorzugen Sie, wenn angeboten, fettreduzierte Versionen. Pflanzliche Fette und Öle können Sie guten Gewissens verzehren, da diese durch ihre hochwertigen Fettsäuren Ihrer Gesundheit Gutes tun. Mit einer Ausnahme: Kokosfett empfiehlt sich aufgrund der schlechten Fettsäure-Zusammensetzung bei erhöhten Blutfettwerten nicht.



ÜBERBLICK