

Hypercholesterinämie/Hyperlipidämie

Was ist Cholesterin?

Erhöhte Blutfette oder Hyperlipidämie stellen ein erhöhtes Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen dar. Nicht jede Erhöhung der Blutfette muß jedoch mit Medikamenten behandelt werden. Wir unterscheiden bei den Blutfetten die sog. Triglyceride und das Cholesterin. Beide Fettarten haben wichtige Aufgaben im Körper zu erfüllen und sind unverzichtbar. Das Cholesterin wird wiederum in sog. „schlechtes“ Cholesterin, das LDL und in „gutes“ Cholesterin, das HDL unterteilt. Hat ein Pat. beispielsweise eher zu viel HDL im Blut, so ist dies eher ein Vorteil als ein Nachteil für den Patienten.

Ursachen einer Erhöhung der Blutfette

Die Ursachen sind vielfältig. Wichtig scheinen folgende Risikofaktoren zu sein:

- Falsche Ernährung
- Übergewicht
- Bewegungsmangel und Streß
- Bluthochdruck
- Nikotin
- Erhöhter Blutzucker/Diabetes
- Alkohol
- Vererbung (eher selten)

Was tun bei erhöhten Blutfetten?

Ob ihre erhöhte Blutfette behandelt werden sollten oder nicht kann in einem kurzen Besuch beim Arzt geklärt werden. Grundsätzlich bestehen zwei Möglichkeiten erhöhte Blutfette zu behandeln:

1. Ausschließlich mit entsprechender Diät
2. Medikamentös und diätetisch

Was darf ich essen, was nicht?

Vorwiegend sind pflanzliche Lebensmittel vorzuziehen. Ähnlich einer „Pyramide“ sollte viel Gemüse, Obst, Blattsalate, Säfte, Vollkornprodukte und ungeschälter Reis, Kartoffeln zu sich genommen werden. Nur in geringeren Mengen sind andere Getreideprodukte und geschälter Reis erlaubt. Auf viel Zucker, Kuchen, Knabbereien, Innereien, fette Fleisch- und Wurstsorten, Hackfleisch, Eier, fettreiche Kartoffelprodukte (Pommes Frites) sollte eher verzichtet werden.