

Patientenratgeber Cholesterin Herzgesund LEBEN



Menschen. Therapien. Perspektiven.

www.stadapharm.de



STADAPHARM

Vorwort

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

hat Ihr Arzt bei Ihnen erhöhte Cholesterinwerte festgestellt? Und hat er Sie auf die Gefahren einer Fettstoffwechselstörung aufmerksam gemacht? Der Fettstoffwechsel kann in vielfältiger Weise gestört sein: Das Gesamtcholesterin und der LDL-Wert sind bei vielen Menschen zu hoch und der HDL-Wert ist zu niedrig. Wir beantworten die Fragen, was es mit HDL, LDL und Triglyzeriden auf sich hat. Mit dieser Broschüre geben wir Ihnen die Informationen, die Ihnen helfen, sich im „Fettstoffwechseldschungel“ zurechtzufinden.

Hier erfahren Sie, was hinter den Abkürzungen und Fremdwörtern steckt. Wir informieren Sie über den Risikofaktor Cholesterin und klären Sie auf, was Sie selbst tun können, um den Cholesterinspiegel zu senken. Dafür geben wir Ihnen Tipps zu einer cholesterinsenkenden und damit herzgesunden Ernährungsweise, klären Sie über den Nutzen von Bewegung und Sport auf und erläutern die Wirkungsweise von Medikamenten, die Ihnen Ihr Arzt zur Senkung des Cholesterinspiegels verordnet hat.

Sie haben viele Möglichkeiten, Ihren Cholesterinspiegel und die Triglyzeride im Blut selbst zu beeinflussen. Dazu gehören eine gesunde Ernährung mit reichlich frischem Obst und Gemüse, ausreichender regelmäßiger Nachtschlaf, viel Bewegung und Sport an der frischen Luft, ein entspanntes Leben und in manchen Fällen auch Medikamente. Die Arzneimittel, die den Cholesterinspiegel und/oder die Triglyzeride im Blut reduzieren, bezeichnet der Arzt als Lipidsenker. Wir haben in dieser Broschüre eine Vielzahl von leicht umsetzbaren Tipps sowie wichtigen Tricks zusammengestellt und machen Ihnen mit zwei cholesteringesunden Rezepten Appetit auf eine herz- und gefäßgesunde Ernährung, die Ihnen und Ihren Angehörigen gut schmeckt.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Lektüre und ein gesundes Leben mit idealen Cholesterin- und Triglyzeridspiegeln!

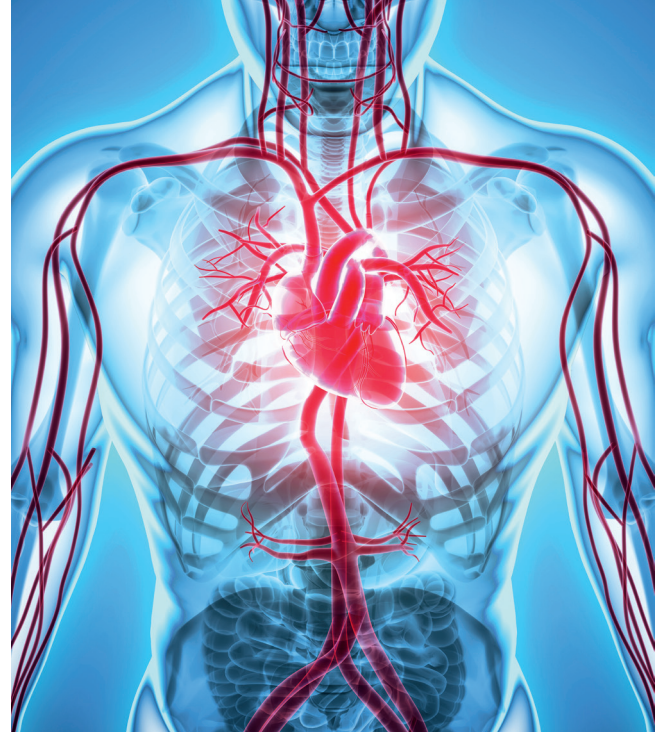
Ihr STADAPHARM-Team

1.1 Einführung: Wie halte ich meine Gefäße gesund?

Wissenschaftliche Studien untermauern, dass ein erhöhter Cholesterinspiegel im Blut mit einem Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall einhergeht. Auch erhöhte Triglyzeridwerte im Blut schädigen Ihren Körper. Befindet sich im Blut zu viel Cholesterin, kommt es zur Verkalkung der Arterien. Der Arzt bezeichnet das als Arteriosklerose. Die Ablagerungen in den Blutgefäßen machen sich oft über Jahre hinweg nicht bemerkbar. Kommt es zum Verschluss eines Herzkranzgefäßes, ist ein Herzinfarkt (= Myokardinfarkt) die Folge. Die Arteriosklerose der Blutgefäße, die das Gehirn versorgen, kann zu einem Schlaganfall (= Insult) führen. Daneben erhöht eine Hypercholesterinämie (Hyper = zu viel, ämie = im Blut), wie der Arzt den erhöhten Cholesterinspiegel bezeichnet, das Risiko für eine Schuppenflechte und andere Durchblutungsstörungen.

Eine gefäßgesunde Lebensweise kann einem Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen oder deren erneutes Auftreten verhindern. Zudem kommt es bei gesunder Lebensführung nicht oder vermindert zu einer Arteriosklerose. Gefäßveränderungen können sogar wieder normalisiert werden, wenn Ihre Blutfettwerte im Normbereich sind. Es liegt in Ihrer Hand, die Blutfettwerte aktiv zu senken. In manchen Fällen verordnet Ihnen Ihr Arzt zusätzlich Medikamente, sogenannte Lipidsenker, um eine weitere Senkung des Cholesterin- und/oder Triglyzeridspiegels zu erreichen. Das ist insbesondere dann der Fall, wenn eine Lebensstiländerung allein nicht zur ausreichenden Senkung der Blutfette führt.

Ein gefäßgesunder Lebensstil ist ein aktives Leben mit viel Bewegung und Sport an der frischen Luft. Entspannung und Wohlbefinden stellen zwei weitere wichtige Aspekte dar. All das hält Herz und Gefäße gesund und unterstützt den Stoffwechsel auch aktiv im Kampf gegen überflüssige Pfunde. Übergewicht ist der Feind eines gesunden Herzens. Menschen mit einem erhöhten Gewicht leiden besonders häufig unter Arteriosklerose.



Das Herz pumpt das Blut in den gesamten Körper

Auch Diabetes mellitus, Bluthochdruck (= Hypertonie) sowie Hyperurikämie und Gicht sind Risikofaktoren für Herz und Gefäße. Bei der Hyperurikämie sind die Harnsäurewerte im Blut erhöht (mehr als 6,5 mg/dl Harnsäure im Serum). Wenn sich die Harnsäure in den Gelenken abgelagert, kommt es zu schmerzhaften Gelenkveränderungen. Harnsäure lagert sich auch im Gewebe des Körpers ab. Dadurch können auch die Nieren massiv geschädigt werden.

Eine gesunde Ernährungsweise mit viel frischem Gemüse, knackigen Salaten, Hülsenfrüchten, leckerem Frischobst, aromatischen Vollkornprodukten, Nüssen, hochwertigen Pflanzenölen und Fisch hält Herz und Gefäße munter. Ein gefäßgesundes Leben ist zur Vorbeugung und Behandlung eines erhöhten Cholesterin- und Triglyzeridspiegels wichtig und wirksam. Einerseits kann durch ein gefäßgesundes Leben der Cholesterin- und Triglyzeridspiegel gesenkt werden und andererseits ist es nach einem Herzinfarkt oder Schlaganfall und auch bei der Schuppenflechte doppelt wichtig, um eine Verschlimmerung des Leidens zu verhindern.

1.2 Was sind Cholesterin, HDL, LDL und Triglyzeride?

Jeder Mensch kennt das Wort Cholesterin und viele haben die Abkürzungen HDL und LDL schon gelesen oder gehört. Cholesterin stammt aus dem Griechischen und bedeutet übersetzt „Galle“ (= Chole) und „fest“ (= Steros). Es gehört zu den Grundsubstanzen des menschlichen Körpers und ist Bestandteil aller menschlichen Zellen. Cholesterin zählt wie die Triglyzeride (= Neutralfette) zu den Blutfetten und ist lebensnotwendig. Wir benötigen Cholesterin, da die fettähnliche Substanz viele Aufgaben im Körper des Menschen erfüllt. Sie sind unter anderem:

- Bausteine für jede Zelle, insbesondere die Zellwände
- Ausgangssubstanz zur Hormonbildung (Sexualhormone Testosteron sowie Östrogen und Gestagen)
- Bestandteil der Gallensäuren, die für die Fettverdauung notwendig sind
- Baustoff für die Vitamin-D-Bildung

Cholesterin kann wie Fette nur „verpackt“ im Körper in den Blutgefäßen transportiert werden, da es nicht wasserlöslich ist. Für den Transport von Cholesterin und Fetten bildet der Körper sogenannte Lipoproteine. Eine Hülle aus wasserlöslichem Eiweiß (= Protein) umkleidet die Fette (= Lipide) und das Cholesterin. Es gibt verschiedene Lipoproteine – die bekanntesten sind das HDL und das LDL.

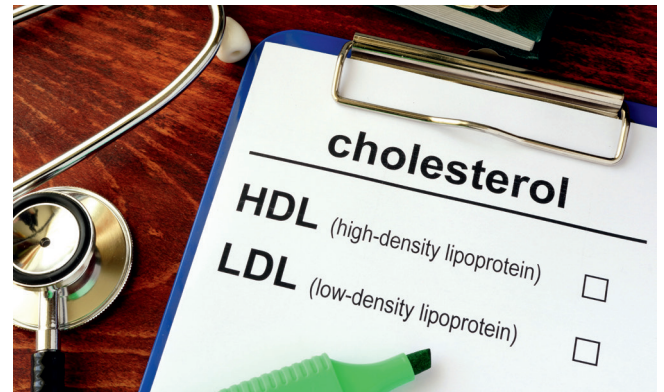
Warum das HDL gut für Sie ist

Das HDL-Cholesterin wird als gutes oder gesundes Cholesterin bezeichnet. Die Abkürzung HDL steht für High Density Lipoproteins. Und das heißt übersetzt Lipoproteine hoher Dichte. Diese „Transporter“ sind in der Lage, überschüssiges Cholesterin aus dem gesamten Körper zur Leber zurückzutransportieren, mit der Gallenflüssigkeit auszuscheiden und eine Arteriosklerose zu vermeiden. Sogar aus den Arterienwänden können HDL-Cholesterinpartikel Cholesterin aufnehmen und vor Arteriosklerose schützen oder Gefäßverkalkungen verringern.

LDL = Low density Lipoproteins = Lipoproteine geringer Dichte
HDL = High density Lipoproteins = Lipoproteine hoher Dichte

Was Sie über das schlechte LDL-Cholesterin wissen müssen

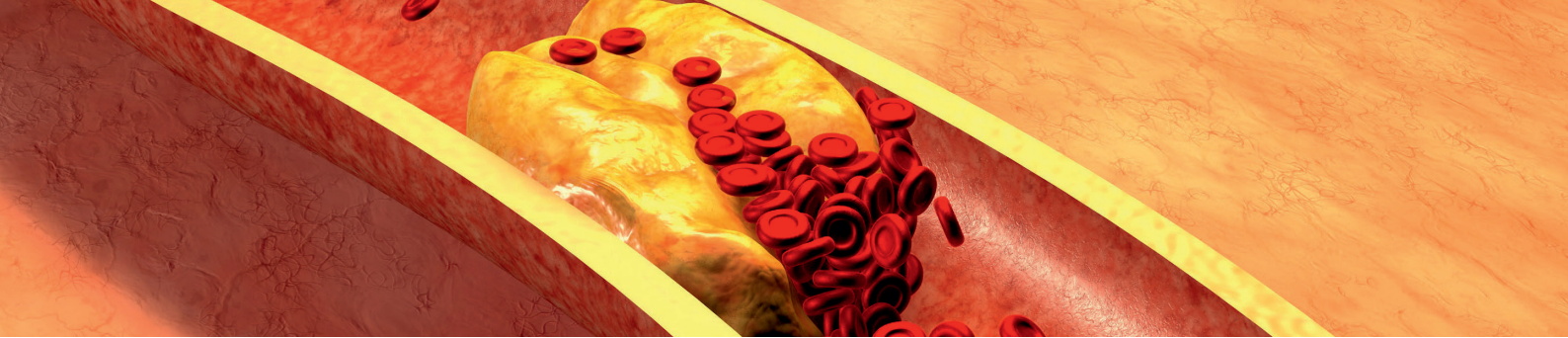
Die LDL-Cholesterinpartikel transportieren große Menge Cholesterin im Blut von der Leber zu den Zellen des Körpers. Ist das Aufnahmevermögen der Zellen erschöpft, bleiben die LDL-Partikel mit ihrem Cholesterinüberschuss in den Blutgefäßen. Das führt zu Entzündungen sowie Ablagerungen an und in den Gefäßwänden und trägt zur Entwicklung einer Arteriosklerose entscheidend bei. Daher sollte das LDL-Cholesterin bei Ihnen nicht zu hoch sein. Die in dieser Broschüre beschriebenen Maßnahmen helfen Ihnen dabei, Ihr LDL-Cholesterin wirkungsvoll zu senken.



Das HDL ist gefäßschützend und das LDL führt zu Arteriosklerose

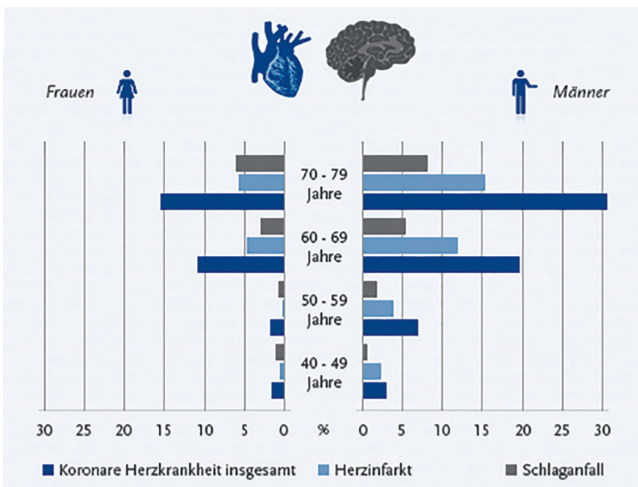
Was Sie über die Triglyzeride wissen sollten

Triglyzeride gehören zur Gruppe der Nahrungsfette. Fette setzen sich aus drei Fettsäuren (tri = drei) und Glycerin zusammen. Triglyzeride sind neben Cholesterin die wichtigsten Blutfette. Sie werden über Nahrungsfette aufgenommen und können auch in der Leber gebildet werden. Sie dienen dem Transport, der Speicherung und der Energiebereitstellung im Körper. Ein erhöhter Triglyzeridwert im Blut begünstigt die Entstehung des Herzinfarkts, vermindert die Durchblutung und kann in extremen Fällen zu Entzündungen der Bauchspeicheldrüse führen. Erhöhte Triglyzeridwerte gehen oft mit erhöhten LDL-Werten und niedrigen HDL-Werten einher.



1.3 Risikofaktor Cholesterin

Die Liste der Risiken, die durch einen erhöhten Cholesterinspiegel entstehen, ist lang. Eine besondere Gefährdung stellt dabei ein zu hoher LDL-Cholesterinwert dar. Das Risiko steigt weiter, wenn gleichzeitig das gute Cholesterin zu niedrig ist. Erhöhte Cholesterinwerte im Blut haben einen entscheidenden Einfluss auf die Entstehung der Verkalkung der Arterien (= Arteriosklerose) und können gut behandelt werden. Die Arteriosklerose gilt als Risikofaktor für viele Erkrankungen. Dazu gehören insbesondere Herzinfarkt, Schlaganfall und Durchblutungsstörungen. Auch die koronare Herzerkrankung, die oftmals einem Herzinfarkt vorausgeht, wird durch erhöhte Blutfettwerte begünstigt. Störungen des Cholesterin- und Triglyzeridstoffwechsels sind oft durch Fehl- und Überernährung sowie Bewegungsmangel oder genetische Faktoren (Vererbung) und andere Begleiterkrankungen bedingt.



Es gibt große Unterschiede zwischen Männern und Frauen bei der Häufigkeit von Herzkrankheiten, Herzinfarkt und Schlaganfall
Quelle: Robert Koch-Institut

Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall sind in Deutschland und auch weltweit die häufigsten Krankheits- und Todesursachen. Wichtigster Faktor einem Herzinfarkt und Schlaganfall zugrunde liegenden Arteriosklerose sind erhöhte Blutfettwerte. Insbesondere bei hohem LDL-Cholesterin, niedrigem HDL-Cholesterin und hohen Triglyzeriden ist die Entstehung von Gefäßveränderungen bis hin zum -verschluss gegeben.

Normale Cholesterin- und Triglyzeridwerte

Auch wenn es keine generellen Cholesterinnormwerte gibt und Ihr Arzt immer auch weitere Risiken wie Rauchen, familiäre Belastung, Bluthochdruck, Übergewicht oder Diabetes mellitus in die Bewertung einschließt, können folgende Werte als Orientierung dienen:

Gesamtcholesterin: unter 200 mg/dl

HDL-Cholesterin:

Männer: über 40 mg/dl

Frauen: über 45 mg/dl

LDL-Cholesterin: unter 100 mg/dl

Triglyzeride: unter 150 mg/dl

Merke: HDL rauf – LDL runter hält Herz und Gefäße munter!

Die Änderung des Lebensstils trägt wesentlich zur Reduktion des Cholesterin- und Triglyzeridspiegels bei. Der behandelnde Arzt entscheidet, ob zusätzlich eine medikamentöse Therapie erforderlich ist. Liegen Risikofaktoren wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus oder erblich bedingte Fettstoffwechselstörungen vor, ist die Einnahme von Medikamenten oft notwendig. Das gilt auch für Raucher und Menschen nach einem Herzinfarkt oder Schlaganfall. Sie sind besonders gefährdet.

2.1 Wie leben Sie herzgesund?

Keine Angst, Sie müssen jetzt nicht streng nach einer bestimmten Diät leben und auch nicht täglich ins Fitness-Center gehen. Eine herz- und gefäßgesunde Lebensweise macht Spaß und ist für die ganze Familie ideal für mehr Gesundheit und Vitalität. Eine gesunde Ernährung, sportliche Betätigung, Entspannung und in bestimmten Fällen auch Medikamente können Ihre Blutfettwerte normalisieren.



Stress und Hektik sind die Feinde unserer Gesundheit und daher ist es für gesunde Gefäße und einen normalen Cholesterin- und Triglyzeridspiegel wichtig, für ausreichend Entspannung und gesunden Nachtschlaf zu sorgen. Optimal sind regelmäßig 6 bis 8 Stunden wohltuender Nachtschlaf. Stress und Hektik lassen sich durch autogenes Training oder Yoga abbauen. Gleichzeitig gewinnen

Sie an Lebensqualität und sind ausgeglichen. Wichtig ist auch Bewegung, denn sie senkt das Gesamtcholesterin und erhöht das gesunde HDL-Cholesterin.

Der Cholesterin- und der Triglyzeridspiegel hängen eng mit der Ernährungsweise zusammen. Speisen und Getränke nehmen Einfluss auf Ihre Cholesterin- und Triglyzeridwerte im Blut. Viele Lebensmittel wirken sich cholesterinpiegelsenkend aus und andere nicht. Im Mittelpunkt eines herz- und gefäßgesunden Ernährungsfahrplans stehen Gemüse, Frischobst (möglichst mit Schale), Vollkomprodukte, hochwertige Pflanzenöle, Fisch sowie Nüsse und Samen. Vorsicht geboten ist bei Butter sowie fettem Fleisch, Fast Food, Süßigkeiten, Zucker, fetter Wurst und fettreichen Milchprodukten.

Dass Bewegung und Sport gesundheitsfördernd sind, steht heute außer Frage. Einerseits erhöht körperliche Aktivität den Energieverbrauch und beugt Übergewicht vor und andererseits wirkt sie sich positiv auf die Herz- und Gefäßgesundheit aus. Und damit nicht genug: Bewegung und sportliche Aktivität können den HDL-Wert im Blut um bis zu 10 Prozent anheben! Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie ein cholesterin- und triglyzeridsenkendes Leben genau aussieht.

2.2 Welche Lebensmittel und Getränke sind für mich gut und welche sind nicht so gut?

„Lass die Nahrung Deine Medizin sein und Medizin Deine Nahrung!“. Dieser Satz stammt vom berühmten Arzt Hippokrates von Kos, der von circa 460 v. Chr. bis 370 v. Chr. in Griechenland lebte und eine ganzheitliche Medizin vertrat. Sie können durch eine gezielte Ernährungsumstellung Ihren Cholesterin- und Triglyzeridwert im Blut senken. Sie können das LDL-Cholesterin reduzieren und das HDL-Cholesterin erhöhen. Das ist nicht schwer und schmeckt gut. Gemüse und Obst beispielsweise sind reich an Pflanzenfasern, die den Cholesterinspiegel senken können und den Körper gleichzeitig mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Vitalstoffen versorgen. Daher gehören frisches Obst (möglichst mit Schale) und Gemüse in roher und gekochter Form in mindestens fünf Portionen auf Ihren Speiseplan. Verwenden Sie wenig Salz und setzen Sie mehr auf frische Kräuter sowie aromatische Gewürze.



Wie Ballaststoffe den Cholesterinspiegel senken

Gesunde Faserstoffe befinden sich auch in aromatischen Vollkornprodukten, die Sie Weißmehlprodukten vorziehen sollten. Die pflanzlichen Fasern (= Ballaststoffe) sind in der Lage, Cholesterin zu binden und auszuscheiden. Eine ausgewogene und gesundheitsbewusste Ernährungsweise bietet den besten Schutz für Ihre Blutgefäße, Ihr Herz und senkt den Cholesterin- wie auch den Triglyzeridspiegel.

Integrieren Sie dafür mehr Fisch und hochwertige Fette aus Raps-, Lein- und Walnussöl, aber weniger fettreiches Fleisch und fettreiche Wurstsorten in Ihren Ernährungsplan. Genießen Sie jeden Tag eine Handvoll Nüsse oder Samen. Das ist gut für Ihren gesamten Körper und kann sogar helfen, überflüssige Pfunde abzubauen. Anstatt Butter sollten Sie, hochwertige Diätmargarine als Baustein einer herzgesunden Ernährungsweise bevorzugen. Es ist gesund, jeden Tag ein bis zwei Esslöffel hochwertiges Pflanzenöl und ein bis zwei Esslöffel Margarine in den Speiseplan einzubauen, denn der Körper ist auf mehrfach ungesättigte Fettsäuren angewiesen, die zudem das LDL-Cholesterin und die Triglyzeride senken.



Freunde

Einfach ungesättigte Fettsäuren
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren
Pflanzenfasern

Feinde

Gesättigte Fettsäuren
Transfettsäuren
Große Mengen an Cholesterin

Hochwertige pflanzliche Öle und Nüsse sorgen für normale Blutfettwerte

Besonders tückisch sind Transfettsäuren, die sich bei der starken Erhitzung von Fetten bilden. Sie entstehen auch, wenn Fett nur teilgehärtet wird. Achten Sie bei Margarine darauf, dass diese keine teilgehärteten Fette enthält. Zudem bilden sich Transfettsäuren bei Wiederkäuern unter bakteriellem Einfluss. Daher sind Butter und Butterschmalz reich an sogenannten „Killerfetten“. Der Einfluss des Cholesterins in der Nahrung ist weit geringer, als früher vermutet wurde. Daher dürfen Sie auch gerne mal ein Ei essen.

Wie Sie richtig essen und trinken – 10 Regeln für gesunde Cholesterin- und Triglyzeridwerte

1. Essen Sie dreimal täglich Gemüse und Salat sowie zweimal am Tag eine Portion ballaststoffreiches möglichst ungeschältes Frischobst
2. Wählen Sie bevorzugt Vollkornprodukte aus und essen Sie Pellkartoffeln anstatt Kartoffelbrei, Pommes oder Kroketten
3. Geben Sie hochwertigen Pflanzenölen und Margarine den Vorzug vor Butter, Kokos- und Palmkernfett sowie Butterschmalz
4. Reduzieren Sie sichtbares und verstecktes Fett, vor allem in Käse, Fleisch und Wurst, und greifen Sie auf magere Produkte zurück
5. Bereiten Sie Ihre Speisen durch Grillen, Dünsten, Backen oder Kochen fettarm zu
6. Reduzieren Sie den Verzehr von tierischen Lebensmitteln
7. Bringen Sie regelmäßig vegetarische Gerichte mit Hülsenfrüchten (Linsen, Bohnen oder Soja) auf den Tisch
8. Essen Sie zweimal wöchentlich Fische wie Hering, Thunfisch, Wildlachs, Makrele oder Matjes
9. Meiden Sie nach Möglichkeit Frittiertes, Fast Food oder Blätterteig (wie Croissants)
10. Verzichten Sie auf alkoholische Getränke, Zucker und fette Süßigkeiten



Wie Sie den Triglyzeridspiegel im Blut senken können

Wenn Ihr Arzt bei Ihnen erhöhte Triglyzeride im Blut festgestellt hat, ist es wichtig, dass Sie mehrfach in der Woche Fisch essen. Besonders wertvoll sind für Sie Hering, Makrele, Matjes und Wildlachs, denn diese Fische enthalten Omega-3-Fettsäuren, die die Triglyzeride senken. Bevor Sie auf Omega-3-Präparate zurückgreifen, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen. Ein Übermaß an Zucker und leicht verwertbaren Kohlenhydraten wird im Körper zu Triglyzeriden verstoffwechselt. Daher sollten Sie Zucker, gezuckerte Softdrinks, Weißmehlprodukte sowie Süßigkeiten meiden und Süßstoff zum Süßen verwenden. Meiden Sie Fruchtzucker oder Zuckeraustauschstoffe (Sorbit, Xylit und Co.), da diese den Triglyzeridspiegel erhöhen können. Verzichten Sie vollständig auf Alkohol!

2.3 Leckere herz- und gefäß- gesunde Rezepte

2.3.1 Gemüsepfanne mit Putenfleisch

Zutaten

1 kleines Putenfilet (125 g Rohgewicht)	1 kleine Möhre
½ Knoblauchzehe	¼ Stange Lauch
Frische Petersilie	1 EL Zwiebelwürfel
2 TL Rapsöl	¼ gelbe oder rote Paprika
40 g entspelzter Hafer	Fluoridiertes Jodsalz
100 ml Wasser	Cayennepfeffer
	Curry

Zubereitung

Das Putenfilet waschen, trocken tupfen, die Haut abziehen und in Streifen schneiden. Knoblauchzehe schälen und eine Hälfte in der Knoblauchzehe durchpressen. 3 Zweige Petersilie fein wiegen. Aus Öl, Knoblauch, 2 Prisen Salz und $\frac{2}{3}$ der Petersilie eine Marinade herstellen und die Putenstreifen darin eine Stunde abgedeckt im Kühlschrank marinieren. Die entspelzten Haferkörner mit Wasser und einer Prise Salz aufkochen, 1 Minute leicht köcheln und dann bei ausgeschaltetem Herd in dem verschlossenen Topf ausquellen lassen. Die Möhre schälen und grob hobeln, den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Die Putenstreifen mit der Marinade in einer beschichteten Pfanne kräftig anbraten. Das Gemüse hinzufügen, kräftig anbraten und bei reduzierter Hitze einige Minuten mitbraten. Den gekochten abgetropften Hafer zugeben und nochmals kurz kräftig erwärmen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Curry pikant abschmecken und mit dem Rest der Petersilie bestreuen.

Zusammensetzung

372 kcal; 37,4 g Eiweiß; 9,9 g Fett; 31,5 g Kohlenhydrate (rund 2,5 BE); streng cholesterinarm



Haferflocken sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen

2.3.2 Sanddorn-Pflaumen-Müsli

Zutaten

40 g kernige Haferflocken	100 g Naturjoghurt (0,1 % Fett)
1 EL Deutscher Biohonig oder ein Spritzer Flüssigsüßstoff	3 EL Sanddorn-Orangensaft oder -Nektar
100 g Pflaumen	1 Messerspitze Vanillemark
½ Birne	1 Prise Zimt

Zubereitung

Die Haferflocken kurz in einer beschichteten Pfanne trocken anrösten. Pflaumen entsteinen und in mundgerechte Stücke schneiden, die Birne waschen und mit Schale in Stücke schneiden. Joghurt mit dem Saft, dem Honig und dem Vanillemark glatt rühren. Die abgekühlten Haferflocken mit dem Obst mischen, die Joghurtsoße darüber verteilen und mit einer Prise Zimt dekorieren.

Zusammensetzung

338 kcal; 15,3 g Eiweiß; 5,1 g Fett; 58,5 g Kohlenhydrate (rund 5 BE); praktisch cholesterinarm

Quelle: Cholesterin natürlich senken, Mainz Verlag, Aachen, ISBN 978-3-86317-020-2



2.4 Wie Ihnen Bewegung hilft

Neben einer Ernährungsumstellung, Vermeidung von Hektik und Stress sowie gegebenenfalls Medikamenten sind Alltagsbewegung und sportliche Aktivität wichtig für Sie. Bewegung hält Sie aber nicht nur in Schwung. Sie senkt auch das Gesamtcholesterin und die Triglyzeride. Außerdem erhöht insbesondere Ausdauer-sport das gute HDL-Cholesterin. Die Auswertung verschiedener Studien zeigt, dass durchschnittlich mit sportlicher Aktivität der HDL-Spiegel um 2,5 bis 4 mg/dl steigt. Dies reduziert das Risiko, an Herz- und Gefäßleiden zu erkranken, um bis zu 7,5 Prozent.

Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag und finden Sie heraus, welche Sportart Ihnen besonders viel Spaß macht. Denken Sie immer daran, dass jeder zusätzliche Schritt zählt – bringen Sie sich in Schwung. Dafür müssen Sie keine Sportskanone sein. Wenn Sie untrainiert sind, können Sie mit Spaziergängen anfangen. Nach wenigen Wochen haben Sie an Kondition gewonnen und können vielleicht schon eine Wanderung im Wald so richtig genießen.

Optimal zur Erhöhung des HDL-Cholesterins ist es, jeden zweiten Tag 30 bis 45 Minuten sportlich aktiv zu sein. Sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt, welche Sportarten für Sie besonders gut geeignet sind. In der Regel gehören Spazierengehen, Wandern, Radfahren, Tanzen, Joggen, Walken, Gymnastik oder auch Schwimmen und Wassergymnastik dazu. In vielen Städten gibt es Herzsportgruppen, die unter ärztlicher Leitung und Aufsicht stattfinden.

Viele Fitness-Center bieten spezielle Kurse für mehr Herz- und Gefäßgesundheit an. Fragen Sie auch bei Ihrer Krankenkasse nach entsprechenden Angeboten.

Unbestritten ist, dass sportlich aktive Menschen weitere Gesundheitsvorteile haben, denn sie leiden seltener an Übergewicht und Osteoporose, haben bessere Blutzuckerwerte und seltener Bluthochdruck. Es geht bei der Muskelaktivierung nicht nur um Sport, sondern auch um die Bewegung im Alltag. Mit einfach in den Tagesablauf einzubeziehenden Aktivitäten lässt sich viel erreichen:

- mit dem Rad zum Einkaufen fahren
- Treppen steigen statt den Aufzug oder die Rolltreppe zu nehmen
- zu Fuß gehen und das Auto in der Garage oder auf dem Parkplatz lassen
- mit dem Fahrrad oder zu Fuß zur Arbeit gehen
- häufiger mit dem Hund spazieren gehen

Schon nach drei bis sechs Monaten können Sie den Erfolg in Ihren Laborwerten sehen. Es lohnt sich, denn neben Ihrem Blut-fettspiegel profitieren natürlich Ihre Gesundheit, Fitness und Ihre Figur von einem vitalen und aktiven Leben.

2.5 Welche Medikamente helfen können

Die Umstellung Ihres Ernährungsplans, regelmäßige körperliche Aktivität, Nikotinverzicht, regelmäßiger Nachtschlaf und Entspannung sind wichtig im Kampf gegen erhöhte Cholesterin- und Triglyzeridwerte sowie Arteriosklerose. Wenn diese gesunde Lebensweise allein nicht ausreicht, um den Cholesterin- oder Triglyzeridspiegel im Blut nachhaltig zu optimieren/zu verbessern und die Gefahr eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls zu reduzieren, verschreibt Ihnen Ihr Arzt Medikamente. Diese Arzneimittel machen eine gesunde Ernährungsweise oder Sport nicht überflüssig, sondern erhöhen den Effekt. Zur Senkung des Cholesterin- und Triglyzeridspiegels stehen verschiedene Präparate zur Verfügung, die Ihr Arzt als Lipidsenker bezeichnet:



1. Was bewirken Cholesterinsynthesehemmer?

Die weltweit am häufigsten verordneten Medikamente zur Cholesterinspiegelsenkung sind Statine (= Cholesterinsynthesehemmer). Der Arzt bezeichnet Statine auch als HMG-CoA-Reduktase-Hemmer. Sie sorgen dafür, dass der Körper weniger Cholesterin herstellt, indem sie das Enzym blockieren, das

maßgeblich für die Produktion von Cholesterin in der Leber verantwortlich ist. Dadurch senken Statine die LDL-Werte im Blut und verlangsamen die Bildung sowie das Wachstum von verengenden Veränderungen an den Gefäßwänden. Statine sind verschreibungspflichtig und viele Millionen Menschen in Deutschland nehmen sie zur Senkung des Cholesterinspiegels ein. Sie sind hochwirksam und gegenüber anderen Lipidsenkern überlegen. Die vom Arzt verordnete regelmäßige Einnahme von Statinen bewirkt eine deutliche Verringerung des Cholesterinspiegels. In Studien zeigt sich zudem eine deutliche Reduktion von Herzinfarkten und Todesfällen, da Statine das gefäßschädigende LDL-Cholesterin sichtlich senken können. Den Triglyzeridspiegel senken Statine nicht.

2. Wie wirken Cholesterinresorptionshemmer?

Diese Substanzen hemmen die Aufnahme (= Resorption) von Nahrungscholesterin im Darm. Das führt zur Senkung der LDL-Werte im Blut und verlangsamt wie die Statine die Bildung sowie das Wachstum von verengenden Veränderungen an den Gefäßwänden.

3. Was sind Fibrate?

Fibrate senken die Herstellung von Triglyzeriden in der Leber. Zudem erhöhen sie die HDL-Werte im Blut.

Neben den genannten Substanzen gibt es außerdem noch verschiedene Kombinationspräparate aus diesen Stoffen. Nach der Bewertung Ihrer Blutfettwerte und unter Berücksichtigung Ihrer Begleiterkrankungen wie beispielsweise Diabetes mellitus sowie weiterer Risikofaktoren nimmt Ihr Arzt die Verordnung der lipidsenkenden Arzneimittel vor. Er kann ein Präparat, verschiedene Präparate oder auch ein Kombinationsmedikament verordnen. Eine Veränderung des Lebensstils optimiert die Wirkung von Lipidsenkern.

Testen Sie, welche Statine für Ihren Genotyp am geeignetsten sind

Nebenwirkungen und Verträglichkeit von Statinen mit einem Statine-Test checken

Statine reduzieren die körpereigene Cholesterinproduktion und senken dadurch den Cholesterinspiegel effektiv. Das ist gut für Ihre Herz- und Gefäßgesundheit. Durch Statine sind herzinferktbedingte Todesfälle nach Ansicht führender Experten bereits um ein Drittel zurückgegangen.^{1,2,3}

Mithilfe eines DNA-Tests Statine optimiert dosieren

Die indirekten Einflüsse des persönlichen DNA-Profiles auf die Verträglichkeit und Wirksamkeit vieler Arzneimittel ist schon länger bekannt. Jeder Mensch verstoffwechselt Medikamente wie beispielsweise Statine anders. In vielen Studien konnten Wissenschaftler nachweisen, dass nicht jedes Statin für jeden Menschen gleichermaßen gut geeignet ist.^{4,5,6} Einerseits kann die falsche Auswahl zu Nebenwirkungen (beispielsweise Muskelschmerzen) führen und andererseits den Cholesterinspiegel nur unzureichend senken. Mit einem individuellen DNA-Test können die Wirksamkeit und Verträglichkeit der verschiedenen Statine analysiert werden. Dies kann dem Arzt helfen, anhand Ihres persönlichen Testergebnisses ganz speziell die für Sie am besten geeigneten Statine mit der entsprechenden Dosis zu ermitteln.

Wie der STADA Diagnostik Statine Test Ihnen hilft

Um erhöhte Cholesterinwerte noch gezielter zu behandeln, ist es möglich, mit einem DNA-Test Ihre Statin-Therapie weiter zu optimieren. Dann kann Ihr Arzt das für Ihren persönlichen Stoffwechsel am besten geeignete Präparat in der für Sie optimalen Dosis verordnen und damit die Therapie auf Ihre speziellen Eigenschaften ausrichten. Weitere Informationen und Services zum STADA Diagnostik Statine Test finden Sie auf folgender Website: www.statine-test.stada

Wie der DNA-Test Statine abläuft

Gerne informiert Sie Ihr Arzt vor dem Beginn einer Therapie mit Statinen über die Möglichkeit eines DNA-Tests zur gezielteren Auswahl des jeweiligen Wirkstoffs mit der entsprechenden Dosis. Dafür stellt Ihnen Ihr Arzt ein grünes Rezept aus, mit dem Sie den DNA-Test Statine in der Apotheke erwerben können. Den Test können Sie auch ohne Rezept kaufen. Nachdem Sie das Testset erworben haben, vereinbaren Sie einen Blutabnahmetermine bei Ihrem Arzt. Die Blutprobe wird zur Laboranalyse versendet. Nur wenige Tage nach Eingang der Probe im Labor liegen die Ergebnisse vor. Diese Analyseergebnisse sind zuverlässig und werden an Ihren Arzt versendet. Damit kann Ihr Arzt Ihre Therapie individuell planen und Ihren Bedürfnissen anpassen.

Verschiedene Krankenkassen erstatten die Kosten des DNA-Tests Statine

In Deutschland müssen sich pharmakogenetische Tests noch durchsetzen und fallen demnach nicht unter die Regelleistungen der Krankenkassen. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob diese die Kosten für einen Statine Test ganz oder teilweise erstattet.

In den USA beispielsweise gehören DNA-Tests wie der DNA-Test Statine zu Beginn einer Therapie mit Medikamenten zur üblichen ärztlichen Praxis und werden auch von den entsprechenden Behörden (z. B. FDA) empfohlen.

¹West of Scotland Coronary Prevention Study Group. Influence of pravastatin and plasma lipids on clinical events in the West of Scotland Coronary Prevention Study (WOSCOPS). *Circulation* 1998; 97: 1440–1445.

²<https://www.kardiologie.org/statin-therapie-kardioprotektive-effekte-von-erstaunlicher-besta/7483198>, abgerufen am 08.10.2019.

³<https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/herzkreislauf/fettstoffwechsel-stoerungen/article/905239/cholesterinsenkung-statinen-5-jahre-behandelt-20-jahre-profitiert.html>, abgerufen am 08.10.2019.

⁴S. P. Romaine et al. The influence of SLCO1B1 (OATP1B1) gene polymorphisms on response to statin therapy. *Pharmacogenomics J.* 2010; 10:1; 1–11.

⁵M. Niemi. Transporter pharmacogenetics and statin toxicity. *Clin Pharmacol Ther.* 2010; 87:1; 130–133.

⁶M. Tomaszewski et al. Statin-induced myopathies. *Pharmacol Rep.* 2011; 63; 859–866.

3.1 Was sonst noch wichtig ist

Wichtige Adressen:

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

Mörfelder Landstraße 72
60598 Frankfurt am Main
Tel.: 069 963 652 18
Fax: 069 963 652 15
E-Mail: info@lipid-liga.de
Internet: <https://www.lipid-liga.de>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Tel.: 0228 37 76-600
Fax: 0228 37 76-800
E-Mail: webmaster@dge.de
www.dge.de

Wichtige Buchtipps:

Cholesterin- & Fett-Ampel, TRIAS Verlag, Stuttgart
Cholesterin natürlich senken, Mainz Verlag, Aachen
Das große Cholesterin-Kochbuch, Schlütersche
Verlagsgesellschaft, Hannover

Wichtige Internetadressen:

Bundeszentrum für Ernährung: <https://www.bzfe.de/>
Deutsches Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik e. V.: www.dkgd.de
Deutsche Herzstiftung e. V.: <https://www.herzstiftung.de/>

Herausgeber:

Impressum:

STADAPHARM GmbH
Stadastraße 2–18
61118 Bad Vilbel
Tel.: 06101 603-0

Redaktion:

Sven-David Müller, M. Sc., Medizinjournalist
Fasanenstraße 8
38102 Braunschweig

Quellen:

abgerufen am 11.11.2019
<https://edoc.rki.de/handle/176904/1494>
https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBE-DownloadsF/Geda2012/koronare_herzkrankung.pdf?__blob=publicationFile
Faktenblatt zu GEDA 2012: Ergebnisse der Studie „Gesundheit in Deutschland aktuell 2012“, Fettstoffwechsel, Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Robert Koch-Institut
https://www.lipid-liga.de/images/PDF/dgff%2004-2010%20presseinfo%20tag%20des%20cholesterins_sport%20rhoehet%20hdl_lang_mit%20interview.pdf
https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBE-DownloadsF/Geda2012/Fettstoffwechselstoerungen.pdf?__blob=publicationFile
<https://www.aerzteblatt.de/treffer?mode=s&wo=33&s=Rauchen&typ=1&nid=28627>
https://www.lipid-liga.de/wp-content/uploads/RZ_Triglyzeride.pdf
www.health.harvard.edu/heart-health/making-sense-of-cholesterol-tests

STADAPHARM GmbH

Stadastraße 2–18, 61118 Bad Vilbel
www.stadapharm.de

