



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und  
Geburtshilfe FMH

## Studie belegt Senkung des Cholesterinspiegels durch Isoflavone



Zu hohe Cholesterinwerte müssen unbedingt behandelt werden. Aber: Wenn Cholesterin medikamentös behandelt wird, dann besteht immer die Gefahr unerwünschter Nebenwirkungen. Ein Blick auf die Beipackzettel der Medikamente kann einem regelrecht Angst machen.

Also besser das Cholesterin zunächst auf natürliche Weise durch Diät senken! Es spricht allerdings nicht jeder Patient gleich gut auf eine Ernährungsumstellung an. Das Ausmaß der Cholesterinsenkung im Blut, die sich durch eine konsequente Ernährungsumstellung zu einer fettarmen Ernährungsweise erreichen

lässt, ist individuell sehr unterschiedlich und beträgt im Durchschnitt zwischen 15 und 25 %.

Neben fettarmer Ernährung und körperlicher Bewegung können Sie Ihre Cholesterinwerte günstig beeinflussen: 2-3 Lachs-Öl-Kapseln (EPA Omega-3-Fettsäuren) täglich erhöhen das „gute“-HDL-Cholesterin, haben aber keinen senkenden Einfluss auf das „schlechte“-LDL-Cholesterin.



Auch Rotklee (Isoflavone) senken den Cholesterinspiegel auf natürliche Weise, ergab eine Studie. Welchen Einfluss

dabei Isoflavone (Flavone sind sekundäre Pflanzenstoffe) haben, untersuchten Wissenschaftler am Department of Food Science and Nutrition der University of Minnesota in den Vereinigten Staaten.

Dabei nahmen Frauen mit normalem bis leicht erhöhtem Cholesterinspiegel in drei Zyklen, die jeweils 93 Tage dauerten, entweder 7,1 Milligramm (Kontrollgruppe), 65 Milligramm oder 132 Milligramm Isoflavone pro Tag zu sich.

Die Studie zeigte, dass eine Erhöhung der Isoflavon-Dosis den positiven Effekt auf den Blutfettspiegel begünstigt:

So senkte die tägliche Aufnahme von 132 Milligramm Isoflavonen den LDL-Spiegel um 6,5 Prozent.