



Was tun gegen zu hohe Cholesterin- und/oder erhöhter Triglyceridspiegel

(sind meist Folge von ungünstigen Ernährungsgewohnheiten und Bewegungsmangel)

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. Das LDL-Cholesterin lässt sich aber sehr gut mit Isoflavonen (**3 Rotklee-Isoflavon-Kapseln**) senken - diese sorgen bei Frauen zudem für hormonelle Balance und schützen vor Brustkrebs.

Sollten sich die Blutfettwerte des Patienten nach drei bis sechs Monaten Diät und Nahrungsergänzung nicht verbessern, können Medikamente parallel zur Ernährungstherapie eingesetzt werden.

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 %. Die maximale Cholesterinsenkung zeigt sich nach einigen Monaten fettarmer Ernährung. Für die meisten Patienten bedeuten die Maßnahmen zur Ernährungsumstellung einschneidende Veränderungen. Intensive Ernährungsberatung durch Ernährungsfachkräfte und/oder den Arzt sind meist notwendig, um eine dauerhafte Änderung der Ernährungsgewohnheiten zu erreichen.

Bei einem zu hohem Cholesterinspiegel sollte vorhandenes Übergewicht reduziert und das Normalgewicht angestrebt werden. Außerdem ist die lipidsenkende Kost die wichtigste Therapiemaßnahme, die auf folgenden vier Punkten basiert:

1. die Fettzufuhr wird auf 30 % der Gesamtenergiezufuhr gesenkt, wobei der Anteil der gesättigten Fettsäuren maximal 7 bis 10 % der Energie betragen sollten

Durch das Senken der Gesamtfettzufuhr und das Senken der Zufuhr an gesättigten Fettsäuren wird gleichzeitig die Cholesterinaufnahme verringert, da Cholesterin gemeinsam mit gesättigten Fettsäuren in den fettreichen Lebensmitteln tierischer Herkunft vorkommt. Gesättigte Fettsäuren lassen also den Cholesterinspiegel im Blut ansteigen. Auch das Cholesterin selbst lässt den Cholesterinspiegel im Blut ansteigen aber nicht so stark wie die gesättigten Fettsäuren. Das klingt zwar überraschend, hängt aber mit den komplizierten Regulationsmechanismen im Körper zusammen.

Die Gesamtfettzufuhr und die Aufnahme gesättigter Fettsäuren können Sie senken, indem Sie:

- **fettreiches Fleisch und fettreiche Wurstwaren gegen magere Fleischteile und fettarme Wurstsorten austauschen. Ebenso Vollmilch- und sahnehaltige Milchprodukte sowie fettreicher Käse gegen magere oder fettarme Milchprodukte und Käsesorten.**
- **Streich-, Koch- und Bratfette nur eingeschränkt verwenden, wobei Sie auf Butter, Schmalz, Speck und Kokosfett ganz verzichten sollten. Chemisch gehärtete Pflanzenfette sind wegen ihres Gehaltes an cholesterinerhöhenden Transfettsäuren, die zudem den HDL-Spiegel senken, nicht zu empfehlen. Als Hauptquelle von**
- **Transfettsäuren gelten industriell gehärtete bzw. teilgehärtete Fette, die hauptsächlich für Margarine bzw. für Back- und Bratfette verwendet werden.**

- **fettarme Zubereitungsarten wie Dünsten, Garen in Folie, Grillen bevorzugen oder spezielles Kochgeschirr wie z.B. beschichtete Pfannen verwenden.**

Eine Ausnahme bilden Fettfische: vor allem Hering, Makrele, Lachs und Thunfisch (das gilt nicht für Aal) enthalten nur wenig gesättigte Fettsäuren, sind aber reich an der ungesättigten Omega-3-Fettsäure. Omega-3-Fettsäuren wirken einer Erhöhung des Triglycerid- und Cholesterinspiegels entgegen und gelten als vorbeugend gegen eine Arteriosklerose. **Gute Wirkungen sind durch die Einnahme von Lachsöl-Kapseln zu erzielen.**

2. der Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren in der Fettzufuhr wird erhöht

Ideal ist, wenn die Hälfte der Gesamtfettzufuhr in Form einfach ungesättigter Fettsäuren und ein Viertel als mehrfach ungesättigte Fettsäuren aufgenommen werden. Mehrfach und einfach ungesättigte Fettsäuren senken den Cholesterinspiegel. Pflanzliche Fette enthalten diese Fettsäuren und kein Cholesterin. Insbesondere Raps- und Olivenöl sind aufgrund ihrer hervorragenden Fettsäurezusammensetzung für die lipidsenkende Kost geeignet.

3. die Zufuhr an komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen wird gesteigert

Nicht nur die Menge und Auswahl der Fette können den Cholesterinspiegel senken, auch eine kohlenhydrat- und ballaststoffreiche Kost wirkt positiv. **Hier haben sich auch Flohsamenschalen bewährt.** Mehr als die Hälfte der aufgenommenen Energie sollte aus Kohlenhydraten bestehen. Dies erreicht man durch eine ballaststoffreiche Mischkost mit Getreidevollkornprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und Obst, die allesamt fettarm sind. Lösliche Ballaststoffe wirken zudem cholesterinsenkend, indem sie den Gallenstoffwechsel beeinflussen. Sie binden Gallensäuren im Darm, die dann mit dem Stuhl ausgeschieden werden. Der Körper bildet dann neue Gallensäuren, wozu er Cholesterin verwendet. Lösliche Ballaststoffe sind enthalten in Hafererzeugnissen, Hülsenfrüchten sowie in pektinreichen Obstsorten wie Äpfel, Birnen und Beerenobst.

4. Die Menge an Cholesterin, die täglich aufgenommen wird, liegt unter 300 mg

Es ist unnötig, den Cholesteringehalt der täglichen Kost zu berechnen. Die Bedeutung des Nahrungscholesterins wurde lange Zeit überbewertet. Dies zeigt sich auch in der heute noch häufig ausgesprochenen Empfehlung, eine "cholesterinarme Diät" einzuhalten. Richtiger ist es, eine fettarme Kost anzustreben, da die Fettreduzierung die entscheidende Maßnahme zu Senkungen des Cholesterinspiegels im Blut ist. Da die meisten tierischen Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren gleichzeitig einen hohen Cholesteringehalt aufweisen, verläuft die Reduktion von gesättigten Fettsäuren und Cholesterin praktisch parallel. Es ist lediglich darauf zu achten, dass besonders cholesterinreiche Lebensmittel wie Eier oder Innereien möglichst vermieden werden.

Wer die Vielfalt der Lebensmittel nutzt, abwechslungsreich und vollwertig isst, kann seinen Nährstoffbedarf mit herkömmlichen Lebensmitteln decken und darüber hinaus ernährungsbedingte Krankheiten vermeiden. Nahrungsergänzungsmittel sind daher normalerweise überflüssig. Bei bestimmten Erkrankungen, Behinderungen und Ernährungsstilen, bei Heranwachsenden, bei besonderen Belastungen wie Leistungssport, bei Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und Stillzeit, im höheren Lebensalter und bei Unverträglichkeiten ist eine Nahrungsergänzung möglicherweise sinnvoll. Die Verzehranalyse der Bundesregierung stellt regelmäßig bestimmte Mängel in der Bevölkerung fest. Dies betrifft: Folsäure, Vitamin-D, Kalzium und Omega-3-Fettsäuren.

Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln kann Lücken schließen und sollte individuell mit Ihrem Arzt oder Ernährungsberater abgestimmt sein.