



# AM 21. JUNI 2013

[Gp-rw]. Erhöhte Cholesterinwerte gelten als Risikofaktor für Herz-Kreislauferkrankungen. Der Tag des Cholesterins am 21. Juni erinnert daran. Erster Behandlungsschritt bei einer Fettstoffwechselstörung ist eine Ernährungsumstellung.

Privat-Dozent Dr. Schettler (Sprecher der Sektion Gefäße und Lipide): „Wenn Patienten von ihrem Arzt erfahren, dass sie erhöhte Cholesterinwerte haben, heißt das in aller Regel, dass sie ihre Ernährung umstellen müssen. Das bedeutet aber nicht, dass ihnen ab sofort alle Genüsse für immer verboten sind. Mit der richtigen Zusammensetzung des Speiseplans lässt sich trotz erhöhter Blutfettwerte gut und genussvoll essen. Und auch wer schon Medikamente nimmt, sollte weiterhin auf seine Ernährung achten.“

Dr. Egbert Schulz (1. Vorsitzender Blutdruckinstitut Göttingen e. V.): „Das Essen ist zusammen mit dem Verzicht aufs Rauchen und mehr Bewegung die Basisbehandlung bei zu hohen Cholesterinwerten. Wenn jemand allerdings richtig krank ist, reicht das nicht aus. Dann müssen Medikamente her. Denn über die Ernährung lässt sich der Cholesterinspiegel nur um 10 bis 15 Prozent senken, mit gut erprobter Arznei dagegen um etwa 50 Prozent.“

Cholesterin ist ein unentbehrlicher Grundstoff des Körpers. Einen Teil stellt er selbst her, ein Teil wird ihm über die Nahrung zugeführt. Gefährlich wird es allerdings, wenn das sogenannte schlechte LDL-Cholesterin im Blut erhöht ist und gleichzeitig zu niedrige Werte des ‚guten‘ HDL-Cholesterins vorliegen, wie die Deutsche Herzstiftung erläutert. Denn das könne zu massiven Ablagerungen und Schäden an den Wänden der Blutgefäße führen – und im schlimmsten Fall Ursache für Herzinfarkt oder Schlaganfall sein.“

Bei der Ernährungsumstellung sollte man sich immer fragen, „was ist praktikabel?“. Sonst ist die Gefahr zu groß, dass Betroffene die notwendige Lebensstilveränderung einfach sein lassen und weiter essen wie bisher. Der Ratschlag sowohl von der Lipid-Liga wie von der Herzstiftung lautet daher: Mittelmeerkost essen! Die kennt jeder, denn zum Italiener gehen wir alle gern.



[www.blutdruck-goe.de](http://www.blutdruck-goe.de)

Das Blutdruckinstitut Göttingen e.V. ist ein gemeinnütziger Verein. Er wurde von Patienten, Ärzten, Psychologen und Vertretern anderer Berufsgruppen gegründet, die durch ihre Aufklärungs- und Fortbildungsarbeit die Bedeutung der Erkrankung arterielle Hypertonie einer breiten Bevölkerung in Südniedersachsen näher bringen und durch ihre Erfahrung und Kenntnisse regional die Zusammenarbeit auf dem Gebiet der Hypertonie zum Wohle der Patienten optimieren wollen.

**Informieren Sie sich auf unserer Homepage aktuelle Veranstaltungen zum Wohle Ihrer Gesundheit.**

**Blutdruckinstitut Göttingen e.V.**

Verein für Information, Prävention und Bekämpfung des Bluthochdrucks in Südniedersachsen

Steffensweg 97

37120 Bovenden

Tel. 0551 - 508 76-96

Fax 0551 - 508 76-59

E-Mail [info@blutdruck-goe.de](mailto:info@blutdruck-goe.de)

Internet [www.blutdruck-goe.de](http://www.blutdruck-goe.de)