



APOTHEKE WYSS

## Gesundheitstipp:

# CHOLESTERIN

Cholesterin ist eine Grundsubstanz des Körpers. Cholesterin wird sowohl durch die Nahrung zugeführt, als auch vom Körper selbst in der Leber hergestellt. Es ist ein lebenswichtiger fettähnlicher Stoff, den der Körper benötigt.

1. **Zum Aufbau von stabilen Zellwänden**
2. **Zur Produktion von Gallensäuren (zur Verdauung)**
3. **Zur Produktion von Vitamin D (wichtig für den Knochenbau)**
4. **Als Ausgangssubstanz für verschiedene Hormone**

Der Körper produziert täglich 1 bis 2 Gramm Cholesterin, welche bereits für den Eigenbedarf ausreichen. Cholesterin wird aber zusätzlich über die Nahrung zugeführt. Überschüssiges „schlechtes Cholesterin“ kann der Körper nicht ohne weiteres ausscheiden. Es wird unter anderem in Arterienwänden eingelagert und fördert die Arteriosklerose („Arterien-verkalkung“), die zu einer allmählichen Verengung der Gefäßwände führt. Ein erhöhter Cholesterinspiegel gehört deshalb zu den Hauptrisikofaktoren für die Entstehung von Herzkrankheiten (wie z.B. Angina Pectoris und Herzinfarkt), des Hirnschlages und arterielle Verschlusskrankheiten der Beine. Erhöhte Cholesterinwerte sollten ärztlich behandelt werden, wenn das Gesamtrisiko einer Herzerkrankung erhöht ist.



Gesunde Arterien sind elastische Röhren, die das Blut vom Herzen in alle Körperbereiche transportieren

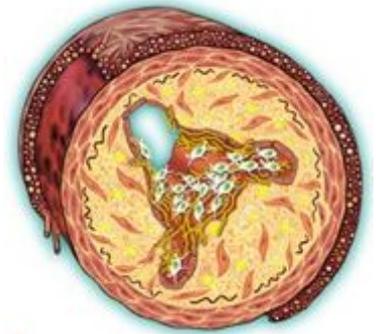
### „Gutes“ und „schlechtes“ Cholesterin

Damit Fettstoffe (inkl. Cholesterin) ihre wichtigen Aufgaben beim Zellaufbau erfüllen und im Fettgewebe als Energiereserve eingelagert werden können, müssen sie mit dem Blut zuerst zu den verschiedenen Organen transportiert werden. Da Fettstoffe nicht wasserlöslich sind, brauchen sie im Blut einen speziellen Transportmechanismus. Es gibt zwei verschiedene Cholesterin-Transportträger (sogenannte Lipoproteine) das „gute“ Lipoprotein (HDL) und das „schlechte“ Lipoprotein (LDL). Bei einer zu fettreichen Ernährung verweigern die nach und nach übersättigten Zellen weitere Zufuhr von LDL-Lipoproteinen, was zu einer Erhöhung der Cholesterinwerte im Blut führt.



Hohe Werte von LDL sind nicht erwünscht, weil sie die Arteriosklerose fördern. Im Gegensatz bildet ein hoher HDL-Gehalt („gutes Lipoprotein) einen Schutz vor Arteriosklerose, weil dieser Transportträger überschüssiges Cholesterin im Blut aufnehmen, zurück in die Leber transportieren und entsorgen kann.

Diese Einlagerungen von Lipoproteinen verengen die Blutgefäße. Sie können aufbrechen und dadurch ein Blutgerinnsel verursachen, so dass es zu einem völligen Verschluss kommt.



Ist der Cholesterinspiegel im Blut erhöht, etwa als Folge einer ungesunden Ernährung bilden sich Ablagerungen in der Gefäßinnenwand.

### Ernährung bei erhöhtem Cholesterin-Spiegel:

Cholesterin kommt vor allem in tierischen Fetten vor (Wurstwaren, fettes Fleisch, Meeresfrüchte, Milchprodukte, Butter. etc.)

- Einsparung von Fett (insbesondere gesättigte Fettsäuren von Nahrungsmitteln tierischer Herkunft) im Speiseplan senkt den Cholesterinspiegel zuverlässiger, als der Verzicht auf einzelne Nahrungsmittel, welche viel Cholesterin enthalten.
- Fische (auch fettreiche Fische wie Lachs, Thun etc.) enthalten sehr viele Omega-3-Fettsäuren und leisten einen Beitrag zum Schutz der Gefäße – sie beeinflussen den Fettstoffwechsel positiv
- Genügend Ballaststoffe (viel Vollkornprodukte, Gemüse und Früchte).
- Kontrolle des Gewichtes
- Regelmässige körperliche Bewegung

Wenn trotz Ernährungsumstellung, Diät und Sport die Cholesterinwerte nicht gesenkt werden können, gibt es Medikamente, welche die körpereigene Produktion von Cholesterin drosseln. Diese Medikamente ersetzen eine gesunde Ernährung, körperliche Bewegung und Kontrolle des Gewichtes nicht, sondern sind eine Ergänzung.

Die Ernährungsumstellung bildet jedoch die Grundlage der Therapie. Ein Merkblatt mit Ernährungstipps zur Senkung erhöhter Blutfettwerte können sie gratis in unserer Apotheke beziehen.

### Weitere vorbeugende Massnahmen:

- Verzicht auf das Rauchen
- Vermehrte körperliche Aktivität (täglich mind. 30 Minuten Laufen, Radfahren etc.)
- Abbau von Stress

In unserer Apotheke beraten wir Sie gerne zu Gesundheitsfragen aller Art. Gesundheitstipps zu anderen Themen (z.B. Schuppen, Grippe, Osteoporose etc.) stehen ebenfalls zur Verfügung.

Möchten Sie regelmässig von uns über Themen der Gesundheit informiert werden, können Sie sich auch im Internet unter <http://www.apotheke-wyss.ch> registrieren lassen.