

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Ihr Arzt hat bei Ihnen einen zu hohen LDL-Cholesterinspiegel festgestellt. Durch diese Fettstoffwechselstörung steigt Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wenn Sie nicht durch Medikamente, Ernährung und Änderung

des Lebensstils etwas dagegen tun. Die wichtigsten Informationen zur Hypercholesterinämie haben wir in diesem Handzettel für Sie zusammengefasst.

Ihr Apothekenteam

Richtig essen bei Fettstoffwechselstörungen

LDL- und HDL-Cholesterin

Ursachen für Störungen im Fettstoffwechsel können sowohl Vererbung als auch falsche Ernährung und Übergewicht sein, Parameter wie beispielsweise Rauchen, übermäßiger Stress und zu hoher Alkoholkonsum wirken sich ebenfalls negativ aus.

Unser Gesamt-Cholesterinspiegel im Blut setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen. Das sogenannte LDL-Cholesterin, das bei Ihnen zu hoch ist, wird auch als „schlechtes Cholesterin“ bezeichnet, da es zur Entstehung arteriosklerotischer Veränderungen an den Gefäßen beiträgt („Arterienverkalkung“). Das sogenannte HDL-Cholesterin, auch als „gutes Cholesterin“ bezeichnet, schützt dagegen die Arterien vor Fettablagerungen.

Ziel der Behandlung muss es deshalb sein, das LDL-Cholesterin zu senken und das HDL-Cholesterin möglichst hoch zu erhalten.

Folgen von zu hohen LDL-Cholesterinwerten

Erhöhte LDL-Cholesterinwerte im Blut machen zunächst keine Beschwerden, tragen jedoch unbehandelt langfristig zu Gefäßveränderungen (Arteriosklerose) und deren Folgen wie beispielsweise Herzinfarkt und Schlaganfall bei. Die Gefahr ist besonders groß, wenn bei Ihnen weitere Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Rauchen, übermä-

ßiger Stress und Alkoholkonsum sowie Übergewicht festzustellen sind.

Therapie

Neben Ihrer individuellen medikamentösen Therapie und der Reduzierung anderer Risikofaktoren müssen Sie bei Ihrer Ernährung durch Anpassung der Energiezufuhr eventuelles Übergewicht abbauen. Entscheidend ist zudem die Reduzierung Ihrer Fett- und Cholesterinaufnahme sowie die Bevorzugung von pflanzlichen Fetten gegenüber tierischen.

Tipps für die Praxis

In der Praxis heißt das, dass Sie bei allen tierischen Lebensmitteln (Wurst, Fleisch, Milchprodukten, Käse etc.) – mit Ausnahme von Fisch – konsequent magere/fettarme Sorten auswählen. Bei Innereien und Eigelb ist Zurückhaltung geboten.

Meiden Sie versteckte Fette in verarbeiteten Lebensmitteln wie Pizza, Feinkostsalaten, Gratins, Fertiggerichten etc.

Gehen Sie sparsam mit Koch- und Streichfett um, verwenden Sie selten Kokosfett, Speck, Schmalz, Sahne/Butter. Bevorzugen Sie Raps-, Oliven-, Lein- und Walnussöl.

Verzehren Sie ein bis zwei Seefischmahlzeiten (Lachs, Makrele, Hering) pro Woche.

Essen Sie täglich fünf Portionen Obst, Salat und Gemüse, regelmäßig fettarme Milchprodukte und bevorzugen Sie Vollkornprodukte.



Foto: M.studio – Fotolia.com

Essen Sie ein- bis zweimal Seefisch in der Woche.

Reichlich trinken und viel Bewegung tun Ihnen außerdem gut. Hilfreich zur Abschätzung der Fett- und Cholesterinaufnahme kann eine Nährwerttabelle sein, die Sie bei uns in der Apotheke bekommen. Gerne beraten wir Sie bei weiteren Fragen.

Apothekenstempel