

**CHOLESTERIN**

Kirchplatz 16

76698 Ubstadt-Weiher

Telefon 07251 960903

www.praxis-am-kirchplatz.de

Was ist Cholesterin?

Cholesterin ist ein Stoff, der lebensnotwendig ist. Er kommt in allen tierischen Zellen vor und stabilisiert diese und trägt zur Kommunikation der Zellen untereinander bei. Es ist für die Bildung von Hormonen und von Vitamin D notwendig. Das meiste Cholesterin bildet der Körper selber, der geringere Teil wird über die Nahrung aufgenommen. Ausgeschieden wird Cholesterin über die Leber in Form von Gallensäuren, von welchen der größte Anteil im Dünndarm wieder rückresorbiert wird. Der Blutspiegel des Cholesterins steigt mit zunehmendem Alter an. Erhöhte Werte insbesondere bei zusätzlich vorliegenden Risikofaktoren wie Rauchen, Übergewicht, körperliche Inaktivität oder Streß erhöht das Risiko für Gefäßschäden. Bei der Entstehung der sogenannten Plaques (entzündliche Ablagerungen in den Gefäßen, die diese verengen und insbesondere bei Aufreißen zu schweren Folgeschäden wie Herzinfarkt und Schlaganfall führen können ist Cholesterin beteiligt. Ziel einer gesunden Ernährung ist es, den Cholesterinspiegel möglichst im Normbereich zu halten.

Normwerte:

Die Blutfettwerte sind bei gesunden, familiar nicht vorbelasteten Menschen als „normal“ einzustufen, wenn die Konzentration von Gesamtcholesterol < 200 mg/dl, LDL (low density lipoprotein)-Cholesterol < 160 mg/dl sowie HDL (high density lipoprotein)-Cholesterol bei mindestens 40 mg/dl (Männer) bzw. 45 mg/dl (Frauen) und die Triglyceride < 200 mg/dl liegen.

Gesunde Ernährung

Pro Tag sollten insgesamt höchstens 300 mg Cholesterin und maximal 1 g Fett pro Kilo Körpergewicht mit der Nahrung aufgenommen werden. Wie wichtig die Einhaltung dieser Faustregel für Ihre Gesundheit ist, zeigt folgendes Rechenbeispiel: Um den durch allzu fettreiche Ernährung stark erhöhten Cholesterinspiegel im Blut um etwa 10 mg/dl zu senken, müssen 250 mg Nahrungscholesterin eingespart werden. Zudem gilt: Ein Gramm gesättigter Fettsäuren erhöht den Cholesterinspiegel um genau den Betrag, um den ihn zwei Gramm der ungesättigten Fettsäuren senken können.

Die den Blutfettspiegel zusätzlich erhöhenden Elemente Cholesterin und gesättigte Fettsäuren sind vor allem in tierischen Nahrungsmitteln enthalten. Pflanzenfette dagegen haben einen prozentual hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die sogar zu einer Verminderung des LDL-Cholesterins beitragen können (mit Ausnahme von Kokosfett und Palmöl). Deshalb gilt: nicht nur die Menge, sondern auch die Art der zugeführten Fette spielt eine Rolle.

Empfehlenswerte Nahrungsmittel sind:

- Pflanzliche Öle wie Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Sojaöl und Olivenöl
- Frischer Fisch, mit Ausnahme sehr fetthaltige Fische (Aal, Karpfen, Heilbutt)
- magerer Bratenaufschnitt und Wurstwaren bis zu einem Fettgehalt von 15%, mageres Fleisch ohne Fettrand, Geflügel ohne Haut
- Fettarme Milch und Milchprodukte
- Obst, Gemüse, Vollkornprodukte

Cholesteringehalt ausgewählter Nahrungsmittel:

Jeweils 100 g der folgenden Lebensmitteln enthalten an Cholesterin:

Rinderhirn	2000 mg
Hühnerbrust	60 mg
Butter	240 mg
Olivenöl	1 mg
Käse, z.B. Gouda	114 mg
Joghurt mit 3,5% Fett	5 mg
Eiernudeln	94 mg
Spaghetti (ohne Ei)	0 mg