JUNI 2021 #MEINHERZHELFER AUSGABE 19

LDL-CHOLESTERIN

WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

ASSMANN
Stiftung für Prävention

DAS SOLLTEST DU ÜBER LDL-CHOLESTERIN WISSEN

Im Blut wird Cholesterin gebunden an verschiedene Lipoproteine transportiert. Das Lipoprotein mit dem höchsten Cholesterinanteil nennt sich LDL-Cholesterin (1). Wenn zu viel LDL-Cholesterin im Blut ist, wird es unter bestimmten Bedingungen in der Arterienwand abgelagert und erhöht das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Deshalb wird LDL-Cholesterin auch als das „schlechte" Cholesterin bezeichnet (2).

Wann ist mein LDL-Cholesterinwert erhöht?

Ob Dein LDL-Cholesterinwert zu hoch ist, hängt von Deinem Herzinfarktrisiko ab. Dein Herzinfarktrisiko kannst Du mithilfe der PROCAM-Tests hier bestimmen. Dein Herzinfarktrisiko wird Dir außerdem angezeigt, wenn Du Dein Herzalter mithilfe unseres Herzalter-Tests hier abschätzen lässt.

Für LDL-Cholesterin galten lange die folgenden Grenzwerte (3,4):

- Personen mit **hohem Herzinfarktrisiko** (> 20 % in 10 Jahren): < 100 mg/dl
- Personen mit **mittlerem Herzinfarktrisiko** (10 - 20 % in 10 Jahren): < 130 mg/dl
- Personen mit **niedrigem Herzinfarktrisiko** (< 10 % in 10 Jahren): < 160 mg/dl

Mittlerweile gibt es aktuelle europäische Leitlinien, in denen niedrigere Zielwerte für LDL-Cholesterin angegeben werden (5). Die dort zugrunde gelegte Risikoabschätzung basiert auf dem sog. SCORE-Wert, einem Modell zur Abschätzung des kardiovaskulären Risikos der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie. Mehr Informationen zu dem SCORE-Wert und die Risikotabellen findest Du unter diesem Link.

- **sehr hohes Risiko**[1] (Primär-/Sekundärprävention): ≥ 50 %-ige Reduktion vom Ausgangswert, Zielwert: < 55 mg/dl
- **hohes Risiko**: ≥ 50 %ige Reduktion vom Ausgangswert, Zielwert: < 70 mg/dl
- **mittleres Risiko**: < 100 mg/dl
- **niedriges Risiko**: < 116 mg/dl

Was ist zu tun, wenn mein LDL-Cholesterinwert zu hoch ist?

Um Deinen LDL-Cholesterinwert zu senken, solltest Du generell immer in erster Linie Deinen Lebensstil gesünder gestalten. LDL-cholesterinsenkend wirken insbesondere eine herzgesunde Ernährung, regelmäßige körperliche Bewegung und eine Gewichtsreduktion bei Übergewicht. Wird Dein LDL-Cholesterinwert mithilfe eines gesunden Lebensstils nicht auf das gewünschte Maß gesenkt, wird Dein Arzt in der Regel eine medikamentöse Therapie in Betracht ziehen, z.B. mit Statinen bzw. mit PCSK9-Hemmern (4,5).

[1] SCORE von ≥ 10 % für das 10-Jahres-Risiko für eine tödliche kardiovaskuläre Erkrankung oder einschlägige Erkrankung (5)

1 € =

JEDER EURO ZÄHLT!

SENDE DAS WORT

„HERZALTER“

AN DIE **81190**

UND SPENDE DAMIT 1 EURO

1 SMS = 1 EUR

Mit nur **EINER SMS und 1 EUR** können wir circa **5 Menschen** über ihr Herzalter informieren und erreichen durchschnittlich **1 Menschen** mit einem deutlich erhöhten Herzalter.*

* SIEHE HERZ-REPORTS (HTTPS://WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE/DAS-HERZ-REPORTING/)

Bei Versand einer SMS mit HERZALTER an die 81190 kommt es zur Abbuchung von einem Euro (zzgl. eventueller SMS Kosten, abhängig von Deinem jeweiligen Provider). Du gehst keine weitergehende oder dauerhafte Verpflichtung ein. Den von Dir übersendeten Euro setzen wir, unserer Satzung entsprechend, für Forschung & Informationen im Bereich der Prävention ein - insbesondere für die Verbreitung der Initiative „Deutschland bestimmt das Herzalter“ via Social Media. Uns entstehen Verwaltungskosten in Höhe von 17 ct je übersendeter SMS. Diese Verwaltungskosten sind an unseren Kooperationspartner, dem offiziellen Charity SMS Anbieter, Burda Direct Interactive GmbH zu entrichten.

EINEM ERHÖHTEN LDL-CHOLESTERINWERT VORBEUGEN ODER ENTGEGENWIRKEN:

DAS SIND DIE BESTEN TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL UND EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Erhalte oder erreiche Dein Normalgewicht.

Für Dich als übergewichtige Person mit einem erhöhten LDL-Cholesterin ist Gewichtsreduktion die wichtigste Maßnahme, um Deine Blutfette in den Griff zu bekommen. Übergewicht begünstigt unter anderem die Entwicklung von Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus, Bluthochdruck und Gicht. Eine Gewichtsnormalisierung wirkt sich daher günstig auf erhöhte Blutfette und andere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus. Mehr zum Thema Gewichtsreduktion findest Du hier auf unserer Stiftungswebsite sowie in unserem Herzhelfer zu diesem Thema (hier klicken).

Bleibe in Bewegung.

Schon drei bis vier Einheiten Ausdauersport pro Woche, die jeweils 40 Minuten dauern, haben einen positiven Effekt auf Deine Blutfette (6). Dabei ist egal, ob Du im Alltag körperlich aktiv bist, also z.B. im Garten arbeitest, oder joggen gehst. Die regelmäßige Bewegung regt außerdem Deinen Stoffwechsel an und kann so eine eventuelle Gewichtsabnahme unterstützen. Mehr Informationen zur Bewegung als Teil eines gesunden Lebensstils findest Du hier.

Iss‘ vor allem pflanzliche Lebensmittel.

Dazu zählen Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Nüsse. Ein hoher Verzehr dieser pflanzlichen, unverarbeiteten Lebensmittel geht mit einem niedrigeren Risiko für koronare Herzkrankheit einher (7). Außerdem sind sie allesamt ballaststoffreich. Das hat viele gesundheitliche Vorzüge: Ballaststoffe wirken cholesterinsenkend, sättigen lange und beugen verschiedenen Magen-Darm-Erkrankungen vor (8). Besonders empfehlenswert sind die Lebensmittel, die reich an den sogenannten löslichen Ballaststoffen sind, also Obst, Gemüse, Hafer und Bohnen.

Aber die pflanzlichen, unverarbeiteten Lebensmittel können noch mehr: Sie liefern Dir neben Ballaststoffen auch viele Vitamine, Antioxidantien, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe – gesünder geht’s kaum!

Iss‘ ausreichend Fett – aber das Richtige!

Wir essen zu viele gesättigte Fettsäuren, die unseren LDL-Cholesterinspiegel im Blut in die Höhe treiben. Hauptsächlich nehmen wir sie mit den berüchtigten „versteckten“ Fetten auf, die vor allem in fetter Wurst und Käse, Streichfetten, Sahne, fettreichem roten Fleisch, fettigen Süßigkeiten und Backwaren sowie salzigen Snacks vorkommen. Auch von den trans-Fettsäuren, die vor allem in Produkten mit gehärteten Fetten vorkommen, essen wir zu viel (2).

Also lautet die Devise: Runter mit den versteckten und festen Fetten! Das heißt: fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch, Geflügel und Fisch. Aber keine Sorge: Eine herzgesunde Ernährung muss nicht fettarm sein, im Gegenteil: Von den richtigen Fetten dürfen wir sogar mehr essen, als wir es gegenwärtig tun (2).

Während uns gesättigte Fettsäuren, trans-Fettsäuren und versteckte Fette, die meist in tierischen Produkten vorkommen, nicht sonderlich guttun, sind ungesättigte Fettsäuren äußerst herzgesund. Sie befinden sich besonders reichlich in Oliven- und Rapsöl. Natürlich sollten Deine Speisen nicht in Öl ertrinken, aber zwei bis drei Esslöffel am Tag dürfen es schon sein. Anstatt Dein Brot mit Butter zu bestreichen, solltest Du es also lieber in ein gutes Olivenöl tunken, wie es in den Mittelmeerländern üblich ist. Auch Nüsse sind reich an den herzgesunden Fettsäuren und eignen sich daher als Beigabe zu Deiner Mahlzeit oder als Snack für zwischendurch (siehe auch unseren Herzhelfer mit dem Titel „Fett ist nicht gleich Fett“ hier). Grundsätzlich gilt: Flüssige Öle sind gesünder als feste Fette und pflanzliche Fettquellen gesünder als tierische. Natürlich gibt es auch davon Ausnahmen, aber als grobe Faustregel kannst Du Dir diese beiden Kriterien merken (das kannst Du auch in diesem Blogbeitrag nachlesen) (2).

Eine cholesterinarme Ernährung lohnt sich doppelt.

Lange Zeit hat man zur Senkung erhöhter Cholesterinwerte vor allem eine cholesterinarme Kost empfohlen. Inzwischen gilt aber, dass der LDL-Cholesterinwert sehr viel stärker von den gesättigten Fettsäuren als vom Nahrungscholesterin selbst erhöht wird. Deshalb steht in den heu-

tigen Empfehlungen die Verringerung der gesättigten Fette im Vordergrund. Trotzdem wird in den internationalen Leitlinien nach wie vor eine Begrenzung der Cholesterinzufuhr empfohlen. Allerdings wird die Cholesterinzufuhr automatisch vermindert, wenn weniger fettreiche tierische Lebensmittel gegessen werden, denn bei ihnen sind gesättigte Fettsäuren und Cholesterin praktisch vergesellschaftet. Cholesterinreich sind vor allem Eidotter und Innereien wie Leber und Niere (9).

Zusammengefasst gilt: Orientiere Dich an Ernährungsmustern wie der mediterranen Ernährung.

Die traditionelle Mittelmeerkost ist eine wunderbare Ernährungsweise, um das LDL-Cholesterin auf ein Normalmaß zu senken. Aber nicht nur in diesem Fall wirkt sie Wunder, nein – sie ist auch als herzgesunde Kost im Allgemeinen wissenschaftlich vielfach belegt und kann uneingeschränkt empfohlen werden (10,11). Wenn Du Dich für die mediterrane Ernährung interessierst, kannst Du hier in unserem passenden Herzhelfer stöbern.

Wenn Du Deine Ernährung umstellen möchtest, kann es also für Dich doppelt hilfreich sein, Dich dafür an der mediterranen Kost zu orientieren. Denn neben ihren positiven Auswirkungen auf die Herzgesundheit fällt es Menschen ohnehin leichter, ihre Ernährung umzustellen, wenn sie sich dafür an Ernährungsmustern wie der mediterranen Kost orientieren (10). Nicht der Konsum einzelner empfohlener Lebensmittel, sondern der Wandel hin zu einer gesunden Ernährungsweise mitsamt all seinen Nahrungsbestandteilen und einer schonenden Zubereitungsart wird Dir und Deiner Gesundheit guttun (12).

Quellen

(1) Assmann-Stiftung für Prävention (2020): Cholesterin & Triglyceride. Online unter www.assmann-stiftung.de/cholesterin-und-triglyceride/

(2) Assmann-Stiftung für Prävention (2006): Herzgesund essen. Mit Genuss der Gesundheit Gutes tun. 1. Auflage. Online unter https://www.assmann-stiftung.de/wp-content/uploads/2013/05/herzgesund_essen_broschuere_web.pdf

(3) International Task Force for Prevention of Coronary Heart Disease & International Atherosclerosis Society (2003): Prävention der koronaren Herzkrankheit. Börm Bruckmeier Verlag GmbH. 1. Auflage. ISBN: 3-89862-905-8.

(4) International Task Force for Prevention of Coronary Heart Disease & International Atherosclerosis Society (2009): Prävention der koronaren Herzkrankheit. Thomson Reuters. ISBN: 978-848724260-7.

(5) F. Mach et al. (2020): 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk: The Task Force for the management of dyslipidaemias of the European Society of Cardiology (ESC) and European Atherosclerosis Society (EAS). In: European Heart Journal, Vol. 41, Nr. 1, S. 111-188. Online unter https://academic.oup.com/eurheartj/article/41/1/111/5556353

(6) R.H. Eckel et al. (2013): AHA/ACC guideline on lifestyle management to reduce cardiovascular risk: a report of the American College of Cardiology American/Heart Association Task Force on Practice Guidelines. In: Circulation.

(7) G. Assmann et al. (1999): Coronary heart disease: reducing the risk: a worldwide view. International Task Force für the Prevention of Coronary Heart Disease. In: Circulation, Vol. 100, Nr. 18, S. 1930-1938.

(8) P. Jellinger et al. (2017): Guidelines for Management of Dyslipidemia and Prevention of Cardiovascular Disease. American Association of Clinical Endocrinologists and American College of Endocrinology. In: Endocrine Practice, Vol. 23, Nr. 2, S. 1-87.

(9) Assmann-Stiftung für Prävention (2006): Herzgesund essen. Mit Genuss der Gesundheit Gutes tun. Online unter https://www.assmann-stiftung.de/wp-content/uploads/2013/05/herzgesund_essen_broschuere_web.pdf

(10) L. Van Horn et al. (2016): Recommended Dietary Pattern to Achieve Adherence to the American Heart Association/American College of Cardiology (AHA/ACC) Guidelines: A Scientific Statement From the American Heart Association. In: Circulation, Vol. 134.

(11) R. Estruch et al. (2013): Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet. In: The New England Journal of Medicine, Vol. 368, S. 1279-90.

(12) N.G. Forouhi et al. (2018): Dietary fat and cardiometabolic health: evidence, controversies, and consensus for guidance. In: The BMJ, Vol. 361, j2139.

WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

EINE INITIATIVE DER ASSMANN-STIFTUNG FÜR PRÄVENTION

WWW.FACEBOOK.COM/ASSMANNSTIFTUNG/

WWW.INSTAGRAM.COM/ASSMANNSTIFTUNG/

ASSMANN
Stiftung für Prävention

Gronowskistraße 31
48161 Münster
0251 – 13123611
info@assmann-stiftung.de

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Assmann-Stiftung für Prävention einschließlich aller ihr assistierenden Personen übernehmen keine Haftung für die durch die Anwendung der Informationen und Daten eventuell verursachten direkten oder indirekten Schäden.