

Countdown für Cholesterin

Pietruska/Diehl

Wie ist es möglich, daß aus einer lebensnotwendigen, gesunden, völlig normalen Substanz ein gefährlicher Killerstoff wird? Wie kann eine Substanz, die benötigt wird, um Geschlechtshormone zu bilden, starke Knochen aufzubauen und eine ausgeglichene Stressreaktion zu ermöglichen, gleichzeitig in der Lage ist, die Sauerstoffzufuhr abzuwürgen und lebenswichtige Organe und Gewebe zu schädigen?

Cholesterin ist beides - ein notwendiger Wunderstoff, als auch der schädliche Killer. Wir können auf der einen Seite nicht ohne Cholesterin leben, andererseits kann ein Zuviel uns umbringen.

Die Höhe des Cholesterinspiegels im Blut ist mit Abstand der wichtigste Faktor, wenn es um die Bestimmung des Risikos für Herzkrankheit geht. Herz-Kreislauf-Krankheiten sind der Killer Nummer eins in den Industriestaaten. Jemand mit einem Serumcholesterinspiegel von 260 mg% (6,8 mmol/l) hat ein vier mal so hohes Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben wie jemand mit einem Cholesterinspiegel von unter 200 mg% (5,1 mmol/l).

Spielen nicht unsere genetischen Anlagen eine Rolle beim Cholesterinspiegel?

Nur sehr wenige Menschen haben genetisch einen Defekt in Bezug auf Cholesterin. In den allermeisten Fällen wird der Cholesterinspiegel durch die Ernährung beeinflusst. Abhängig von der Nahrung kann bei einer Person der Cholesterinspiegel innerhalb weniger Wochen zwischen sehr hoch und sehr niedrig hin und her schwanken.

In welcher Weise hat ein hoher Cholesterinspiegel Auswirkungen auf einen Herzinfarkt?

Durch einen hohen Cholesterinspiegel werden die lebenswichtigen Arterien, die das Herz versorgen, allmählich verstopft. Diesen Prozeß nennt man auch Arteriosklerose.

Die meisten Herzinfarkte sind auf Plaques - Ablagerungen - zurückzuführen, die in erster Linie aus Cholesterin und Fett zusammengesetzt sind. Plaques sind vergleichbar mit Flecken auf einem Fahrradschlauch. Sie sind die Antwort unseres Körpers auf beschädigte Bereiche in der Wand unserer Arterien. Als Reaktion auf eine über Jahre anhaltende Irritation und Reizung der Arterienwände, vergrößert sich der Plaque allmählich in dem Bemühen, diesen Bereich zu schützen. Aber dieser Reparaturversuch bewirkt auf der anderen Seite gleichzeitig, daß der Blutfluß vermindert wird und schließlich sogar der ganze Querschnitt einer Arterie verschlossen sein kann.

Wenn der Cholesterinspiegel unter 160 mg% (4,1 mmol/l) sinkt, kann eine Arterienverletzung im Anfangsstadium sehr schnell abheilen und die Narben können zusammenschrumpfen. Aber wenn der Cholesterinspiegel auf über 200 mg% (5,1 mmol/l) ansteigt, kann sich das LDL-Cholesterin leichter an der Gefäßwand anlagern und die Folge sind Verdickung, Verhärtung und Verengung der Arterienwand, sowie die Bildung von Plaques.

Sehr umfangreiche Studien verschiedener Populationen in der Welt haben eindeutig bewiesen, daß der Cholesterinspiegel der verlässlichste Vorhersagefaktor für das Ausmaß arterieller Verschlüsse aufgrund von Plaquebildung ist. Wissenschaftliche Untersuchungen an Einwanderern aus anderen Kulturen, sogenannte Migrantsstudien, haben bestätigt, daß diese Krankheit nicht so sehr von unsren Erbanlagen, als vielmehr von unsrem Lebensstil abhängig ist. Wenn Personen, die durch ihre einfache Ernährung vor den Auswirkungen der Arteriosklerose geschützt gewesen sind, ihren Wohnsitz in eine Industrienation verlegen und den üppigen Lebensstil des Gastlandes übernehmen, bewegt sich ihr Cholesterinspiegel sehr schnell nach oben und innerhalb kurzer Zeit entwickeln sie die gleichen krankhaften Veränderungen an den Arterien wie die anderen Bewohner der Industriestaaten.

Aber braucht der Körper nicht Cholesterin?

Ja, aber wir brauchen es nicht mit der Nahrung zuzuführen. Unsere Leber produziert alles notwendige Cholesterin im Körper selbst. Aber die meisten Menschen in den Industrienationen essen zusätzlich täglich 400-500 mg Cholesterin. Dieses zusätzliche, überschüssige Cholesterin ist verantwortlich für die Schäden, die entstehen.

Welche Nahrungsmittel enthalten Cholesterin?

Cholesterin findet man *ausschließlich* in tierischen Nahrungsmitteln. Pflanzliche Nahrungsmittel enthalten es nicht. So einfach ist das. (Siehe auch Tabelle).

Ich habe gehört, daß Kokosöl und Palmöl den Cholesterinspiegel erhöhen sollen?

Ja, das stimmt. Obwohl diese tropischen Öle selbst kein Cholesterin enthalten, haben sie einen hohen Gehalt an gesättigten Fetten. Gesättigte Fettsäuren können den Cholesterinspiegel erheblich in die Höhe treiben. Das geschieht, indem sie die körpereigene Cholesterinproduktion der Leber stimulieren.

Gesättigte Fettsäuren findet man hauptsächlich in tierischen Produkten wie Fleisch, Eiern und Milchprodukten. Man kann sie daran erkennen, daß die meisten von ihnen bei Raumtemperatur in einem nichtflüssigen Zustand sind.

Was ist ein sicherer Cholesterinspiegel?

Viele Wissenschaftler, die sich auf das Herz spezialisiert haben, halten einen Cholesterinspiegel von unter 160 mg% (4,1 mmol/l) für einen sicheren Wert, der vor der Bildung von Arteriosklerose schützt.

Wie kann man den Cholesterinspiegel praktisch auf niedrige Werte bekommen?

- *Essen Sie weniger Cholesterin.* Verringern Sie die zugeführte Menge auf unter 100 mg pro Tag. Das bedeutet, daß Sie den Verbrauch von Fleisch, besonders Innereien, Wurst, Eigelb und den meisten Milchprodukten drastisch verringern müssen.
- *Essen Sie weniger gesättigte Fette.* Wie schon erwähnt, findet man diese Fette vorwiegend in tierischen Produkten, aber sie kommen auch im Palm- und Kokosfett und in einigen Margarinesorten vor.
- *Verlieren Sie gegebenenfalls überschüssiges Gewicht.* Wenn Sie weniger hochraffinierte Nahrungsmittel mit leeren Kalorien zu sich nehmen, haben Sie schon einen großen Schritt in die richtige Richtung getan. Hierzu gehören zum Beispiel alle sichtbaren Fette und Öle, Zucker und Alkohol.
- *Essen Sie mehr Ballaststoffe.* Nahrungsmittel mit einem hohen Faserstoffanteil erniedrigen den Cholesterinspiegel. Essen Sie viel unraffinierte stärkehaltige Nahrung, frische Früchte und Gemüse, Vollkornprodukte, Bohnen, Kartoffeln und andere Knollenfrüchte.
- *Nehmen Sie weniger tierisches Eiweiß zu sich.* Neuere Forschungen zeigen, daß tierisches Eiweiß genauso wie tierisches Fett den Cholesterinspiegel erhöht.
- *Bewegen Sie sich körperlich.* Gehen Sie täglich spazieren. Regelmäßige körperliche Bewegung trägt dazu bei, den Cholesterinspiegel zu erniedrigen und hilft zudem bei der Gewichtskontrolle.
- *Medikamente.* Nehmen Sie Rücksprache mit ihrem Arzt, um abzuwägen, ob in Ihrem Fall eine medikamentöse Senkung des Cholesterinspiegels in Erwägung zu ziehen ist.

Denken Sie daran: Der Cholesterinspiegel im Blut steht im direkten Zusammenhang mit der Üppigkeit unsrer Nahrung. Eine Ernährung, die *sehr fettarm* ist (weniger als 15% der Kalorien von Fett), kann in den meisten Fällen innerhalb von vier Wochen den Cholesterinspiegel um 20-35% erniedrigen. Das haben Studien gezeigt.

Wenn Sie Ihren persönlichen Cholesterinwert im Blut nicht kennen, sollten Sie so schnell wie möglich eine Blutuntersuchung vornehmen lassen! Wenn das Ergebnis höher als 160 mg% (4,1 mmol/l) ausfällt, ist es höchste Zeit, mit einem veränderten Lebensstil Ernst zu machen!

(Tabelle)

Cholesteringehalt in Lebensmitteln

Magermilch	250 ml	5 mg
Körniger Frischkäse	125 mg	24
Eiscreme	250 ml	54
Schnittkäse	2 Scheiben	56
Fisch	150 g	85

Rind/Schwein/Geflügel	150 g	135
Krabben	120 g	172
Eigelb	1	220
Leber	90 g	370

Cholesterin befindet sich ausschließlich in tierischen Produkten