



Erhöhter Cholesterinspiegel – Was tun ...?

Die meisten Menschen der "zivilisierten Welt" haben weit höhere **Blutfettwerte** als es bei "Naturvölkern" der Fall ist und haben daher auch die Folgen in Form von Zivilisationskrankheiten wie **Schlaganfall** und **Herzinfarkt** zu tragen.

Haupt-Ursache für den erhöhten Cholesterinspiegel



Ernährung



Familiäre Belastung



Bewegungsmangel

"Gutes" und "schlechtes" Cholesterin?

Cholesterin findet sich nicht nur in unserer Nahrung, sondern wird auch vom eigenen Körper gebildet. Hierbei entstehen verschiedene Arten von Cholesterin.

HDL-Cholesterin ("gutes Cholesterin"): schützt die Gefäße vor Alterungsprozessen.

LDL-Cholesterin ("schlechtes Cholesterin"): verursacht Gefäßschäden, die Herzinfarkt oder Schlaganfall verursachen können.

Ihr persönliches Ziel-LDL: _____ mg/dl

Wie viel ist zuviel?

Das "Zuviel" hängt vom persönlichen Risiko ab, in Zukunft einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Neben dem Risikofaktor **Cholesterinspiegel** gelten hier als Risikofaktoren: **Bluthochdruck, Rauchen, Zuckererkrankung** und eine Häufung von Herzinfarkt oder Schlaganfall in der Familie (**familiäres Risiko**).

Je mehr Risikofaktoren vorhanden sind, desto niedrigere Cholesterinwerte sollten angestrebt werden.

Bei Menschen, die schon einen Herzinfarkt erlitten haben oder an Diabetes (Zuckererkrankung) leiden werden die niedrigsten Werte gefordert.

Wie kann ich mein Cholesterin beeinflussen?

Ernährung: Ernähren Sie sich **bewusst** mit Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Bohnen, Haferkleie, Äpfeln und Zitrusfrüchten (enthalten lösliche Ballaststoffe, die den Cholesterinspiegel senken), Fisch (Fischfette beinhalten einen Schutzfaktor), Magermilchprodukten, Geflügel, mageres rotes Fleisch (nur einmal pro Woche).

Meiden Sie: Fette Fleischsorten, Wurst mit normalem Fettgehalt, fette Käsesorten und Milchprodukte. (Achten Sie auf verstecktes Fett in Süßigkeiten, Kuchen etc.) **Sparen** Sie an tierischen Speisefetten und ersetzen Sie diese durch Oliven-, Sonnenblumen- und Distelöl oder eine spezielle Diätmargarine (z.B. Becel proactiv).

Bewegung: Durch Bewegung/Sport erhöhen Sie den Anteil des "guten HDL-Cholesterins" und senken das "schlechte LDL-Cholesterin".

Mehr als ein „guter Vorsatz“:

- * **Bewußte Ernährung**
- * **Übergewicht abbauen**

- * **mehr Bewegung/ Sport**
- * **Nicht rauchen**