

Erhöhtes Cholesterin – Antworten auf die wichtigsten Fragen

Was ist Cholesterin?

Cholesterin ist ein Fett, das zum grössten Teil im Körper selbst hergestellt wird. Cholesterin ist ein notwendiger Bestandteil verschiedener Stoffwechselprozesse. Einige Menschen haben zu viel Cholesterin im Blut. Verglichen mit Menschen mit normalem Cholesterinspiegel haben Menschen mit hohem Cholesterinspiegel ein höheres Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und andere Gesundheitsprobleme.

Gibt es verschiedene Arten von Cholesterin?

Ja, es gibt verschiedene Arten, welche mit einem Bluttest gemessen werden

- Gesamtcholesterin – gibt an, wieviel Cholesterin sich insgesamt im Blut befindet
- LDL-Cholesterin – ist das „schlechte“ Cholesterin. Wenn es zu viel davon hat, besteht ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und andere Gesundheitsprobleme
- HDL-Cholesterin – ist das „gute“ Cholesterin. Menschen mit hohen HDL-Werten haben ein geringeres Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und andere gesundheitliche Probleme
- Triglyzeride – gehören auch zu den Blutfetten, unterscheiden sich aber von Cholesterin. Sie werden überwiegend mit der Nahrung aufgenommen, und dienen vor allem als Energiespeicher. Ein hoher Triglyzeridspiegel scheint auch das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen zu erhöhen.

Wie hoch sollten meine Werte sein?

Als günstige Cholesterinwerte für gesunde Menschen gelten

- Gesamtcholesterin: Werte unter 200 mg/dl (5,2 mmol/l)
- LDL-Wert: Werte unter 120 mg/dl (3,0 mmol/l)
- HDL-Wert: Werte über 40 mg/dl (1 mmol/l)
- Triglyzeride: Werte unter 200 mg/dl (< 2,3 mmol/l).

Bitte beachten Sie, dass viele Menschen, die diese Zielwerte nicht erreichen, trotzdem ein geringes Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle haben. Andererseits sollten Menschen, die bereits eine Herzerkrankung haben, deutlich geringere LDL-Werte – unter 70 mg/dl (1,8 mmol/l) – anstreben.

Was tun, wenn mein Arzt mir sagt, dass ich einen hohen Cholesterinspiegel habe?

Wenn bestimmte Werte überschritten sind, stellt Ihr Arzt/Ihre Ärztin vielleicht die Diagnose „Hypercholesterinämie“. Erhöhte Cholesterinwerte sind für sich allein meist kein Grund zur Sorge. Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird dann mit Ihnen ermitteln, ob andere Risikofaktoren bestehen, die Herzinfarkte und Schlaganfälle begünstigen können.

Zu diesen Faktoren gehören

- Zigarettenrauchen
- Hoher Blutdruck
- Diabetes
- Ein Elternteil, eine Schwester oder ein Bruder, der/die in jungen Jahren an einer Herzerkrankung erkrankt ist (unter 55 Jahre für Männer und unter 65 Jahre für Frauen)
- Übergewicht
- Eine Ernährung, die nicht herzigesund ist: Siehe dazu mehr Details weiter unten
- Eine „herzigesunde“ Ernährung beinhaltet viel Obst und Gemüse, Ballaststoffe und gesunde Fette, wie sie in Fisch und bestimmten Ölen enthalten sind. Es bedeutet auch Einschränkung von Zucker und ungesunden Fetten
- Höheres Alter.

Wenn Sie mehrere dieser Faktoren aufweisen, haben Sie ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen. Dann ist ein hoher Cholesterinspiegel eher ein Problem. Wenn Sie hingegen ein geringes Risiko haben, muss ein hoher Cholesterinspiegel nicht unbedingt behandelt werden.

Sollte ich Medikamente zur Senkung des Cholesterinspiegels einnehmen?

Nicht jeder, der einen hohen Cholesterinspiegel hat, braucht Medikamente. Ihr Arzt wird Sie beraten, ob Sie Medikamente brauchen, basierend auf den oben erwähnten Risikofaktoren und anderen gesundheitlichen Problemen.

Sie sollten wahrscheinlich ein cholesterinsenkendes Medikament, ein sogenanntes Statin, einnehmen, wenn Sie

- Eine bekannte Herzerkrankung haben oder schon einmal ein Herzinfarkt hatten
- Bereits einen Schlaganfall hatten
- Diabetes haben
- Eine Arterienerkrankung in den Beinen haben, die das Gehen schmerzhaft macht
- Eine Erweiterung der Hauptarterie im Bauchraum haben (abdominales Aortenaneurysma).

Die meisten Menschen mit einer der oben genannten Erkrankungen sollten ein Statin einnehmen, egal wie hoch ihr Cholesterinspiegel ist.

Kann ich meinen Cholesterinspiegel auch ohne Medikamente senken?

Vielleicht. Einige Menschen sind in der Lage, ihren Cholesterinspiegel zu senken, indem Sie ihre Ernährung und Lebensgewohnheiten umstellen. Das funktioniert zwar nicht immer, aber Sie können auch unabhängig vom Cholesterinspiegel Ihre allgemeine Gesundheit durch eine gesunde Ernährung, Gewichtsreduktion und mehr Bewegung verbessern.

Generell ist es gut für Ihre Gesundheit, wenn Sie viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte essen sowie Kohlenhydrate, Süßigkeiten und verarbeitete Lebensmittel einschränken.

Gibt es bestimmte Lebensmittel, die meinen Cholesterinspiegel senken können?

Durch eine Ernährungsumstellung kann das Cholesterin um maximal 5–10 % gesenkt werden. Wenn Sie einen hohen Cholesterinspiegel haben, kann es helfen, rotes Fleisch, Butter, frittierte Lebensmittel, Käse und andere Lebensmittel mit viel gesättigtem Fett zu vermeiden oder einzuschränken. Andere Dinge, die helfen können, den Cholesterinspiegel zu senken, sind

- Eine vegetarische oder vegane Ernährung
- Manchmal Fleisch durch Soja ersetzen. Zu den Produkten auf Sojabasis gehören Tofu und Tempeh
- Lebensmittel, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind: Fetter Fisch, Oliven- und Rapsöl. Diese Lebensmittel scheinen das „gute“ Cholesterin zu erhöhen und sie können die Werte des „schlechten“ Cholesterins senken
- Nüsse: Einige Studien zeigen, dass der Verzehr bestimmter Nüsse, wie Walnüsse, Mandeln und Pistazien, den Cholesterinspiegel und sogar das Risiko für einen Herzinfarkt oder Tod senken kann
- Ballaststoffreiche Lebensmittel: Obst, Gemüse, Bohnen und Hafer, Gerste, Erbsen scheinen den Cholesterinspiegel zu senken und sind generell gut für die Gesundheit.

Ist der Verzehr von Eiern schädlich?

In den Nachrichten wird oft über die gesundheitlichen Vorteile oder Risiken von Eiern berichtet. Sicher ist, dass Eier eine gute Proteinquelle sind und den Cholesterinspiegel nicht stark erhöhen. Gesättigte Fette (wie in rotem Fleisch, Butter und frittierten Lebensmitteln) beeinflussen den Cholesterinspiegel stärker als Eier. Man sollte also nur einen übertriebenen Verzehr von Eiern vermeiden.

Kann ich mit Designer-Lebensmitteln den Cholesterinspiegel senken?

Seien Sie vorsichtig mit diesen Lebensmitteln! Es gibt mittlerweile viele Lebensmittel, denen Pflanzensterole oder -stanole zugesetzt sind, zum Beispiel spezielle Margarinen wie Benecol und Promise Activ. Pflanzensterole können den Cholesterinspiegel senken. Es ist aber nicht klar, ob diese Lebensmittel das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls verringern und ob sie langfristig sicher sind. Tierversuche legen den Verdacht nahe, dass diese

Extrakte gesundheitliche Probleme verursachen können. Experten sind der Meinung, dass mehr Forschung notwendig ist, bevor Nutzen und Risiken von Designer-Lebensmittel bewertet werden können.

Sollte ich Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, um den Cholesterinspiegel zu senken?

Bestimmte Nahrungsergänzungsmittel können den Cholesterinspiegel senken. Es gibt aber kaum Studien, die nachweisen, dass durch ihre Einnahme auch Schlaganfälle, Herzinfarkte oder andere mit hohen Cholesterinspiegeln assoziierte Probleme verhindert werden können.

Zu diesen Nahrungsergänzungsmitteln gehören

- **Roter Hefereis:** Die erhältlichen Produkte können den gleichen Inhaltsstoff enthalten, der auch in einem verschreibungspflichtigen Medikament zur Senkung des Cholesterinspiegels enthalten ist (Lovastatin). Allerdings sind Qualitätsunterschiede bei den angebotenen Produkten zu beachten. Zudem sind Nebenwirkungen sowie Wechselwirkungen mit verschiedenen Medikamenten möglich. Vorteile gegenüber einem verschreibungspflichtigen Medikament gibt es nicht. Bevor Sie also roten Hefereis für Ihren Cholesterinspiegel einnehmen, sollten Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin sprechen
- **Omega-3-Fettsäuren** (aus umwelttechnischen Gründen sind, wenn überhaupt, nur pflanzliche Produkte zu empfehlen, z. B. in Mikroalgenöl, Leinöl). Sie wirken vorwiegend auf Triglyzeride, zur Senkung des Cholesterinspiegels tragen sie nur geringfügig bei.

Welche Nahrungsergänzungsmittel wirken nicht?

Es gibt keine guten Beweise dafür, dass Kalzium, Knoblauch, Kokosnussöl, Kokosnusswasser, Resveratrol, Policosanol oder Soja-Isolavone bei der Senkung des Cholesterinspiegels hilfreich sind.

Autorin: PD Dr. med. Corinne Chmiel

November 2021, © Verein mediX schweiz

Hinweis: Diese Patienteninformation basiert auf den Arbeiten „Patient education: High Cholesterol“ sowie „Patient education: Can foods or supplements lower cholesterol?“ – erstellt von Ärzt*innen des unabhängigen wissenschaftlichen Informationsportals UpToDate (www.uptodate.com).