



Kleiner Cholesterin- Ratgeber

Dieser Ratgeber wurde in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgruppe Lipide und Atherosklerose der Schweizerischen Gesellschaft für Kardiologie realisiert.

Mit freundlicher Unterstützung von



So beeinflussen Sie
Cholesterin und andere Blutfette
auf natürliche Weise

**Kennen Sie Ihre Cholesterinwerte?
Wenn nicht, lassen Sie beim nächsten
Besuch in der Arztpraxis oder in der
Apotheke (www.swissheart.ch/herzcheck)
die einfache Blutuntersuchung machen.
Wir zeigen Ihnen, was Sie selber dazu bei-
tragen können, damit Ihre Werte im gesun-
den Bereich bleiben oder besser werden.**

Cholesterin brauchen wir: Der fettähnliche Stoff erfüllt zahlreiche Aufgaben in unserem Körper. Er ist ein wichtiger Bestandteil unserer Zellwände. Zudem dient Cholesterin als Ausgangssubstanz für die Herstellung verschiedener Hormone und Vitamin D, das für den Knochenbau erforderlich ist. Am meisten Cholesterin benötigt die Leber zur Bildung von Gallensäuren, die als Bestandteil der Galle über die Gallengänge in den Darm fließen, wo sie zur Verdauung von Nahrungs-fetten beitragen. Transportiert wird Cholesterin im Blut als Passagier eines «Taxis» aus Eiweiss. Es gibt unterschiedliche «Fett-Eiweiss-Taxis» (Lipoproteine):

Die «LDL» (englisch: Low Density Lipoproteins) transportieren viel mehr Cholesterin als Eiweiss und haben die Tendenz, sich in den Wänden der Arterien abzulagern.

**Ein zu hoher LDL-Cholesterinwert ist daher
schlecht für Herz und Gefässe.**

Tipps: Das können Sie für gute Blutfettwerte tun



1. Blutfettwerte kennen

LDL-Cholesterin, HDL-Cholesterin und Triglyzeride im Blut sind wichtige Risikofaktoren für die Entstehung einer Arteriosklerose. Ihre Werte sollten mit anderen Risikofaktoren wie dem Alter, Geschlecht, dem Vorkommen von Herzkrankheiten in der Familie, einem erhöhten Blutdruck, Diabetes oder dem Rauchverhalten dazu verwendet werden, das sogenannte Herz-Kreislauf-Risiko zu bestimmen. Das ist die Wahrscheinlichkeit, in den nächsten Jahren einen Herzinfarkt, Hirnschlag oder eine andere schwerwiegende Kreislaufkrankheit zu erleiden. Eine erstmalige Bestimmung dieses Risikos sollte bei Männern ab 40 und bei Frauen ab 50 Jahren bzw. in den Wechseljahren erfolgen. Medizinische Fachgesellschaften empfehlen, nicht für alle Personen den gleichen «idealen» LDL-Cholesterinwert anzustreben, sondern diesen davon abhängig zu machen, wie gross das Herz-Kreislauf-Risiko im Einzelfall ist. Patienten mit hohem Risiko sollen demnach ein tieferes LDL-Cholesterin erreichen, während bei einem niedrigen Risiko höhere Werte akzeptabel sind.

Zielwerte für LDL-Cholesterin:

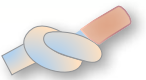
- **Patienten mit sehr hohem Herz-Kreislauf-Risiko** (vor allem bei bestehender Arteriosklerose oder Diabetes)
LDL-Cholesterin: weniger als 1.8 mmol/l
- **Patienten mit hohem Herz-Kreislauf-Risiko** (bei Vorliegen mehrerer Risikofaktoren oder einzelnen stark erhöhten Risikofaktoren)
LDL-Cholesterin: weniger als 2.5 mmol/l
- **Patienten mit mässigem Herz-Kreislauf-Risiko** (nur wenige Risikofaktoren)
LDL-Cholesterin: weniger als 3.0 mmol/l
- **Personen mit niedrigem Herz-Kreislauf-Risiko** (meist nur ein oder kein Risikofaktor)
LDL-Cholesterin: kein Zielwert empfohlen, cholesterinbewusster Lebensstil

Starke Cholesterinsenkungen, wie sie z.B. bei einer bestehenden Arteriosklerose meistens nötig sind, lassen sich in der Regel nur mit Medikamenten erreichen.

Der ideale Triglyzeridwert liegt unter 1.7 mmol/l. Erhöhte Werte (> 2.0 mmol/l) sollen in der Regel beim Arzt abgeklärt werden, da sie oft Folge einer anderen Krankheit sind.

2. Rauchfrei leben

Falls Sie bis jetzt geraucht haben – bitte, leben Sie ab jetzt rauchfrei! Denn Rauchen senkt das schützende HDL-Cholesterin stark. Verzichten Sie darauf, schalten Sie einen der wichtigsten Feinde für Ihren Fettstoffwechsel und überhaupt für Ihr Herz und Ihre Gefässe aus!



3. Essen wie am Mittelmeer

Der fröhlichste Bestandteil eines herzgesunden Lebensstils ist das Essen. Orientieren Sie sich an den (ursprünglichen) Gewohnheiten unserer südlichen Nachbarn. Eine herzgesunde Ernährung kann nicht nur die Blutfettwerte verbessern, sondern wirkt sich auch über andere Mechanismen günstig auf die Herzgesundheit aus. Sie trägt zudem dazu bei, anderen Krankheiten wie Diabetes oder bestimmten Krebsarten vorzubeugen. Zur Mittelmeerküche gehören reichlich frisches Gemüse, Salat und Früchte in allen Farben (5 Portionen pro Tag, eine Portion = 1 Handvoll), Brot, Teigwaren, Kartoffeln, Bohnen, Rapsöl und Olivenöl, wenig tierische Produkte, 1–2 mal Fisch pro Woche.

Die «HDL» (englisch: High Density Lipoproteins) haben einen höheren Eiweissanteil. Sie sind in der Lage, während des Transports in der Blutbahn überschüssiges Cholesterin aufzunehmen und es zwecks Entsorgung zur Leber zu befördern.

Ein tiefer HDL-Cholesterinwert ist also schlecht für Herz und Gefässe.

Eine dritte Gruppe sind die Fette (Neutralfette), sogenannte Triglyzeride, die im Blut ebenfalls an Eiweisse gebunden transportiert werden. Beim Abbau triglyzeridreicher Lipoproteine entstehen ungünstige Lipoproteine einschliesslich LDL.

Zu hohe Triglyzeridwerte sind daher schlecht für Herz und Gefässe.

Ungünstige Blutfettwerte – besonders hohe LDL-Cholesterinwerte – gelten heute als wichtigste Ursache für Arteriosklerose. Darunter versteht man krankhafte Veränderungen und Ablagerungen in den Arterien. Mit der Zeit kann das Blut nicht mehr ungehindert fließen. Es besteht die Gefahr, dass sich Blutgerinnsel bilden, die ein Gefäss verstopfen, die Durchblutung unterbrechen und einen lebensbedrohlichen Herzinfarkt, Hirnschlag oder auch einen Verschluss in einer Beinarterie auslösen.

♥ **Wenn Sie cholesterinbewusst leben, geht es also nicht um irgendwelche seltsamen Laborwerte. Sie vermindern damit Ihr Herzinfarkt- und Hirnschlagrisiko, aber auch weitere Erkrankungen wie Herzinsuffizienz oder gar Demenz.**

Ihr Einfluss auf die «Cholesterinfabrik»

Dagegen, dass Sie möglicherweise ein vererbtes Risiko für erhöhtes LDL-Cholesterin haben, können Sie nichts tun. Aber Sie können dieses Risiko verkleinern, indem Sie die zweite Hauptursache – Ihre Lebensweise – angehen und diese wo nötig ändern.

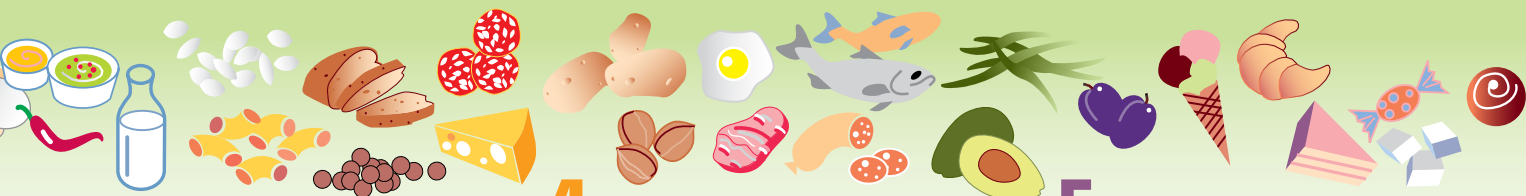
Früher hätte Ihnen der Arzt gesagt: «Verzichten Sie auf Nahrungsmittel, die viel Cholesterin enthalten. Also zum Beispiel besser keine Eier.» Heute weiss man, dass das Cholesterin, das wir essen, die Herz-Kreislauf-Gesundheit nur geringfügig beeinflusst. Anders gesagt: Der reine Verzicht auf Nahrungsmittel, die Cholesterin enthalten, nützt den meisten Menschen wenig. Viel stärker beeinflussen Sie Ihre körpereigene «Cholesterinfabrik» mit einem rundum gesunden Lebensstil.

Das haben Sie davon

Mit einem gesunden Lebensstil bereits in jungen Jahren tragen Sie dazu bei, dass Ihre Arterien vor Verstopfung und Durchblutungsstörungen möglichst verschont bleiben. Aber auch, wenn Ihre Blutfettwerte nicht ideal sind, können Sie selber zu einer Verbesserung beitragen. Das sogenannte «schlechte» LDL-Cholesterin reagiert zwar eher schwerfällig auf Lebensstilveränderungen. Aber das «gute» HDL wird sich zwei bis drei Monate nach Beginn Ihrer neuen Lebensweise mit hoher Wahrscheinlichkeit günstig verändert haben, also höher sein als vorher. Auch die Triglyzeride in Ihrem Blut lassen sich gut durch Ihr Verhalten beeinflussen.

Je nachdem, wie ausgeprägt Ihre ungünstigen Blutfettwerte sind, und ob bei Ihnen weitere Risikofaktoren wie hoher Blutdruck oder Diabetes vorliegen, verschreibt Ihnen der Arzt Medikamente. Aber auch dann ist ein herzgesunder Lebensstil die Grundlage jeder Behandlung.

♥ **Cholesterinbewusst leben heisst genussvoll leben!**



Wenn Sie erhöhte Triglyzeride haben, sollten Sie möglichst wenig sogenannte einfache Zucker zu sich nehmen. Diese werden oft vereinfachend als Zucker bezeichnet, tragen aber auch andere Namen wie Saccharose, Glukose, Traubenzucker, Dextrose, Glukosesirup, Maltodextrin, Maltose, Fruchtzucker, Fruktose. Sie kommen vor allem in Süssigkeiten, Backwaren, Fertigprodukten (z.B. Ketchup), Limonaden und Fruchtsäften vor. Zuckeraustauschstoffe, wie Diabetiker sie häufig verwenden (beispielsweise industriell hergestellter Fruchtzucker/Fruktose, Sorbitol oder Xylit), erhöhen den Triglyzeridspiegel ebenfalls. Weichen Sie notfalls auf Süsstoffe (Aspartame, Cyclamat oder Saccharin) aus. Auch Alkohol sollten Personen mit erhöhten Triglyzeriden nur zu besonderen Gelegenheiten – und auch dann zurückhaltend – geniessen.

4. Fett bewusst wählen

Bei den Fetten günstig sind das einheimische Rapsöl sowie Olivenöl und Nüsse. Sie enthalten hohe Anteile an ungesättigtem Fett. Rapsöl und Baumnüsse sind reich an gesunden Omega-3-Fettsäuren. Vermindern Sie dagegen den Konsum gesättigter Fette. Sie kommen vor allem in Lebensmitteln tierischer Herkunft vor, aber auch in Kokos- oder Palmfett. Das heisst: fleischlose Mahlzeiten einschalten (und wenn Fleisch, dann mageres); fettreduzierte Milch- und Quarkprodukte wählen; Wurst, Frittiertes (Chips) und Backwaren wegen ihres hohen Anteils an verstecktem gesättigtem Fett für Ausnahmetage reservieren. Und Butter? Auch sie enthält viele gesättigte Fette. Deshalb (und weniger wegen ihres Cholesteringehaltes) sollten Sie damit sparsam umgehen. Unser Tipp: Brotaufstriche grundsätzlich dünn aufstreichen. Eier hingegen dürfen Sie massvoll geniessen. Sie enthalten hochwertiges Eiweiss, Vitamine und Mineralstoffe.

5. Turnschuhe hervorholen

Günstig auf Ihre Blutfettwerte wirkt es sich auch aus, wenn Sie mehrmals pro Woche zum Beispiel durch intensives Gehen, Laufen oder Radfahren mindestens eine halbe Stunde ins Schwitzen kommen.



6. Gewicht im grünen Bereich halten

Das kann schwierig sein. Gerade Personen mit erhöhten Triglyzeridwerten haben oft Übergewicht. Wird das Gewicht reduziert, sinken meist auch die Triglyzeridwerte. Tipp: Triglyzeridwerte reagieren besonders günstig auf fettarmes Essen und den möglichst weitgehenden Verzicht auf Zucker und Alkohol.



Essen und Trinken

Erste Wahl, täglich

Zur Abwechslung

Zurückhaltend genießen

Getränke

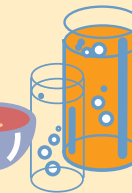
Täglich 1–2 Liter

bevorzugt in Form von ungesüßten Getränken

Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzer und grüner Tee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen

Trink- oder Mineralwasser

Ungezuckerter Früchte- und Kräutertee



Light-Getränke

Süße Limonaden

Gezuckerter Eistee

Energy Drinks

Sirup

Alcopops

Alkoholische Getränke



Gemüse, Pilze

Täglich 3 Portionen

1 Portion entspricht 120 g oder etwa einer Handvoll

Frisches Gemüse

Salat

Tiefgekühltes Gemüse

Gemüsesuppe

Rohkost (z.B. mit Quarkdipp)

Alle Pilze, frisch oder getrocknet



Gemüsesaft*



Früchte, Beeren

Täglich 2 Portionen

1 Portion entspricht 120 g oder etwa einer Handvoll

*Pro Tag kann 1 Portion Früchte oder Gemüse durch 2 dl ungezuckerten Fruchtsaft oder Gemüsesaft ersetzt werden

Alle frischen oder tiefgekühlten Früchte und Beeren

Ungezuckerter Kompott aus frischen Früchten



Trockenfrüchte (Personen mit hohen Triglyzeridwerten sollten wegen des relativ hohen Zuckergehalts 1 Portion Trockenfrüchte pro Tag nicht überschreiten)
Ungezuckerter Fruchtsaft*



Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte

Täglich 3 Portionen

Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen
1 Portion entspricht:
Brot: 1½–2½ Scheiben
Knäckebrot: 3–5 Scheiben
Mehl: 3–5 gehäufte Esslöffel
Flocken: 4–8 gehäufte Esslöffel
Reis roh, Hörnli: 3–5 gehäufte Esslöffel
Hülsenfrüchte (eingeweicht/gekocht): ca. 1–1½ Tassen à 2 dl
Kartoffeln: 3–5 kleine oder 2–3 mittlere Kartoffeln

Vollkornbrot

Bohnen

Kichererbsen

Linsen

Sojabohnen

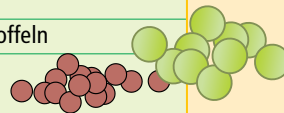
Mais, Vollreis, Gerste,

Hirse, Hafer, Weizen

Vollkornteigwaren

«Gschwellti»

Gekochte Kartoffeln

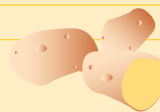


Weiss- und Halbweissbrot

Hefeteig

Teigwaren

Weisser Reis



Müeslimischungen mit Zuckerzusatz

Pommes Chips

Pommes frites

Rösti

Kroketten

Bratkartoffeln

Kartoffelsalat mit Mayonnaise



Milch, Milchprodukte

Täglich 3 Portionen

1 Portion entspricht:
2 dl Milch oder
150–200 g Joghurt, Quark, Hüttenkäse, andere Milchprodukte oder
30 g Halbhart-/Hartkäse oder
60 g Weichkäse

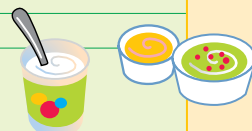
Fett- und zuckerarme Produkte vorziehen

Teilentrahmte Milch (Milchdrink, Magermilch)

Magerjoghurt

Magerquark

Blanc battu

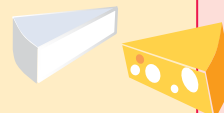


Vollmilch

Vollmilchprodukte

Rahmkäse

Halbfettquark



Rahmquark

Doppelrahmkäse

Kondensmilch



Erste Wahl, täglich

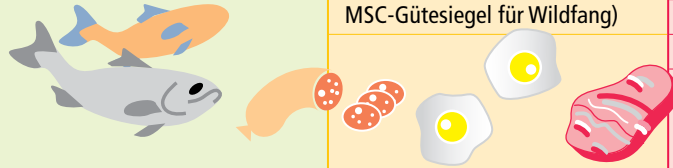
Zur Abwechslung

Zurückhaltend geniessen

Fleisch, Fisch, Eier und andere Eiweisslieferanten

■ Täglich abwechselnd 1 Portion

Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse oder Quark
1 Portion entspricht:
100–200 g Fleisch, Geflügel, Fisch, Tofu, Seitan, Quorn (Frischgewicht) oder
2–3 Eier oder 30 g Halbhart-/Hartkäse
oder 60 g Weichkäse oder
150–200 g Quark oder Hüttenkäse



1–2 mal pro Woche Fisch
(z.B. Kaltwasserfisch wie Lachs, Makrele) aus einer nachhaltigen Fischerei (Bio-Label für Zuchtfisch, MSC-Gütesiegel für Wildfang)

Würste, Wurstaufschnitt, Streichwurst
Salami
Fleischkäse
Fettdurchzogene Fleischstücke
Gepökeltes
Speck



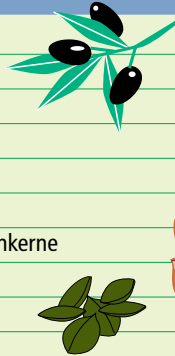
Öle, Fette, Nüsse

■ Täglich 2–3 Esslöffel Pflanzenöl

davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl

Täglich eine Handvoll ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne
Butter, Margarine und Rahm sparsam geniessen

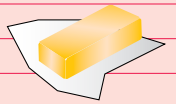
Rapsöl
Olivenöl
Baumnüsse
Haselnüsse
Mandeln
Sonnenblumenkerne
Leinsamen
Kürbiskerne



z.B. Baumnussöl oder Weizenkeimöl
Oliven, Avocados (relativ hoher Fettgehalt)

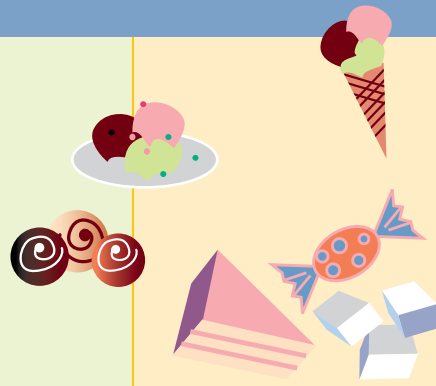


Kokosfett
Palmöl
Mayonnaise
Butter
Margarine
Rahm
Kaffeerahm
Crème fraîche



Süßes, Salziges

Süßigkeiten und salzige Knabbereien mit Mass geniessen



Gipfeli
Blätterteig
Kuchen, Torten
Kekse
Sorbet, Rahmglace
gesüsste Getreideriegel
Chips, Apergebäck
Schokolade
Schokobrotaufstrich
Zucker
Honig, Birnel



Zubereitung



Gemüse und Früchte nur kurz und bei niedrigen Temperaturen zubereiten. Flüssigkeitsarme Zubereitungsarten wählen (z.B. Dämpfen, Dünsten im eigenen Saft oder Kochen in wenig Wasser).
Bei Fleisch Fettränder wegschneiden und fettarme Zubereitung (Bratbeutel, Grill) bevorzugen.

Braten, frittieren



Mehr Informationen – für Sie ausgewählt

Lassen Sie sich von unseren Kochbüchern aus der Reihe «Kochen für das Herz» anregen oder bestellen Sie unsere Informationsbroschüren:

- Kochen für das Herz – mit Risikotest, Fr. 28.90 exkl. Versandkosten
- Kochen für das Herz – die guten Fette und Öle, Fr. 28.90 exkl. Versandkosten
- Kochen für das Herz – wenig Salz, viele Gewürze, Fr. 28.90 exkl. Versandkosten
- Ernährungsbroschüre «Herzgesund geniessen – die gesunde Ernährung für Herz und Gefässe», kostenlos
- «Herzgesund geniessen» – Empfehlungen für Personen mit Risikofaktoren, kostenlos
- Patientenbroschüre «Erhöhte Blutfettwerte», kostenlos

Bestelladresse: www.swissheart.ch/shop oder bei der Schweizerischen Herzstiftung, Dufourstrasse 30, Postfach 368, 3000 Bern 14, Telefon 031 388 80 80, docu@swissheart.ch