



Bewusst ernähren:  
Cholesterin senken

 **ikk** gesund  
plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

## Vorwort

Die Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt bzw. eine Herzkrankheit zu bekommen, steigt, wenn die Blutfettwerte erhöht sind. Allerdings ist das ein schleichender Prozess, von dem Betroffene zunächst nichts bemerken. Erhöhte Cholesterinwerte verursachen keine Beschwerden und tun nicht weh. Im Laufe der Jahre führt der hohe Gehalt an Cholesterin im Blut aber zu einer „Arterienverkalkung“ und im schlimmsten Fall zu schweren und lebensgefährlichen Komplikationen. Genetische Veranlagung, negativer Stress, Bewegungsmangel und zunehmendes Lebensalter tun ihr Übriges.

„Ist mein Cholesterinwert in Ordnung?“ Diese Frage stellen Sie sich vielleicht auch – sei es, dass Ihr Arzt Sie mit diesem Thema konfrontiert hat, oder dass in Ihrer Familie oder in Ihrem Bekanntenkreis jemand Probleme mit dem Cholesterinspiegel hat.

Das Thema „Cholesterin“ taucht immer wieder in den Medien auf. Es gibt viele Meinungen und noch mehr Ratschläge und Empfehlungen dazu, die aber nicht alle wissenschaftlich fundiert sind.

Dieses Faltblatt fasst die wichtigsten Fakten nach heutigem wissenschaftlichen Stand zusammen. Sie erhalten Tipps, wie Sie erhöhten Cholesterinwerten vorbeugen oder Ihre bereits erhöhten Werte in den Griff bekommen können.

### Ihre IKK gesund plus

Herausgeber:



5. Auflage  
Stand: 1. Mai 2020 · GK100150  
© PRESTO Gesundheits-  
Kommunikation GmbH  
[www.presto-gk.de](http://www.presto-gk.de)

## Was ist „normal“?

Welcher Cholesterinwert „normal“ und welcher zu hoch ist, hängt vom individuellen Risiko ab. Der Arzt gibt heute nicht mehr einen allgemein gültigen Zielwert an, sondern ermittelt das Gesamtrisiko für Herz-Kreislaufkrankungen und evtl. familiäre Häufungen. Aus dieser Risikoeinstufung ergibt sich anhand verschiedener Faktoren, wie hoch der Cholesterinwert sein „darf“:

- Wie hoch ist der Gesamtgehalt im Blut?
- Wie hoch ist der Gehalt des „guten“ HDL- und des „schlechten“ LDL-Cholesterins?
- Gibt es weitere Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht oder Diabetes?
- Sind in der direkten Verwandtschaft schon Herzkrankheiten aufgetreten?
- Raucht der Patient, bewegt er sich viel oder wenig, ist er im Alltag stark belastet?

## Cholesterinstoffwechsel

Cholesterin ist lebensnotwendig, der Körper produziert es aber in ausreichender Menge selbst; es erfüllt wichtige Aufgaben:

- Als Baustein jeder Körperzelle sorgt es für deren Stabilität.
- Nur mit Cholesterin können verschiedene Hormone sowie Vorstufen des Vitamin D (wichtig für den Knochenstoffwechsel) gebildet werden.
- Cholesterin ist Grundstoff der Gallensäuren, die wir für eine geregelte Fettverdauung benötigen.

Cholesterin kommt in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Wurst, Schmalz, Fisch, Milch, Sahne, Butter, Innereien und Eiern vor – häufig in Gesellschaft von Fetten. Deshalb wird es auch als „Fettbegleitstoff“ bezeichnet.

## „Cholesterintransporter“

Damit Cholesterin im Blut transportiert werden kann, ist es von einer Hülle aus sog. Lipoproteinen umgeben. Das sind wasserlösliche Fett-Eiweiß-Verbindungen. Die wichtigsten Vertreter sind:

- **LDL:** Lipoproteine niedriger Dichte (aus dem Englischen: Low Density Lipoprotein) transportieren vorwiegend Cholesterin zu den Zellen.
- **HDL:** Lipoproteine hoher Dichte (aus dem Englischen: High Density Lipoprotein) transportieren vorwiegend Cholesterin aus den Zellen zurück zur Leber.

Bis zu einem gewissen Grad reguliert der Körper den Cholesteringehalt im Blut: Isst der Mensch cholesterinreich, bildet der Körper weniger Cholesterin. Isst er cholesterinarm, produziert er mehr. Menschen, die sich vegetarisch ernähren und sehr wenig Cholesterin zu sich nehmen, haben dadurch keinen Nachteil.

## Was ist Arteriosklerose?

Die Arteriosklerose ist ein komplizierter Krankheitsprozess, der mit einer schleichenden Verhärtung und Verengung der Schlagadern (Arterien) einhergeht. Experten gehen heute davon aus, dass eine Erhöhung der Blutfette und des Cholesterinspiegels sowie weitere Risikofaktoren, wie z.B. Bluthochdruck, zu Schäden an der Wand der Blutgefäße führen. An diesen geschädigten Stellen lagern sich weitere Substanzen an bzw. finden Umbauprozesse statt. Es kommt nach und nach zur Verengung der Blutgefäße. Das behindert den Blutfluss und die Sauerstoffversorgung der Gewebe.

Sind die Arterien betroffen, die das Herz mit Blut versorgen (Koronararterien), spricht man von der Koronaren Herzkrankheit (kurz: KHK). Diese führt zu Verengungen der Herzkranzgefäße, Angina pectoris oder schließlich sogar zum Herzinfarkt, einem völligen Verschluss eines Gefäßes. Der Schlaganfall oder auch Hirninfarkt kann die Folge einer Arteriosklerose im Gehirn sein.

## Was die Blutwerte bedeuten

Heutzutage wird dem LDL-Cholesterin die größte Bedeutung beigemessen. Deshalb sollte dieser Wert auf jeden Fall untersucht werden. Die Bestimmung weiterer Werte wie Gesamtcholesterin, HDL-Cholesterin oder Triglyceride kann aber in manchen Fällen zur Beurteilung des Gesamtrisikos sinnvoll sein.

Der LDL-Wert wird heute strenger beurteilt als noch vor einigen Jahren – der Zielwert richtet sich nach dem Risiko:

- Bei Menschen mit einem niedrigen KHK-Risiko sollte der LDL-Wert bei  $< 116 \text{ mg/dl}$  ( $< 3,0 \text{ mmol/l}$ ) liegen
- Patienten mit einem moderaten Risiko haben den Zielwert  $< 100 \text{ mg/dl}$  ( $< 2,6 \text{ mmol/l}$ )
- Für Patienten mit hohem Risiko beträgt der Zielwert für das LDL-Cholesterin  $< 70 \text{ mg/dl}$  ( $< 1,8 \text{ mmol/l}$ )
- Für Höchstisikopatienten sogar nur  $< 55 \text{ mg/dl}$  ( $< 1,4 \text{ mmol/l}$ )

Zu welcher Risikogruppe Sie gehören, entscheidet der Arzt.

### Wichtig

- *Allgemeine Normalwerte, die für alle Menschen Gültigkeit besitzen, gibt es leider nicht.*

## Fett- und cholesterinbewusste Ernährung

Früher wurde bei erhöhtem Cholesterinspiegel pauschal eine strenge fett- und cholesterinarme Diät verordnet. Heute klingt die Empfehlung nicht mehr so einfach, ist aber für die Betroffenen angenehmer: Es geht für die meisten Patienten nicht darum, möglichst wenig Fett und Cholesterin mit der Nahrung aufzunehmen, sondern vor allem darum, die richtigen Fette auszuwählen. Denn die Nahrungsfette wirken sich stärker auf den Cholesterinwert im Blut aus als das Nahrungscholesterin.

Eine fettbewusste Kost ist keine Diät, sondern eine Alltagskost, die sich an der Küche des Mittelmeerraumes orientiert und die Sie sich individuell nach Ihren Gewohnheiten und Vorlieben zusammenstellen können. Natürlich sollte der Fettgehalt im vernünftigen Rahmen bleiben. Auf Biegen und Brechen jedes Gramm Fett einzusparen, ist aber meist nicht erforderlich.

### **Wie viel Fett soll es sein?**

Als Orientierung empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) für Personen mit leichter und mittelschwerer Arbeit, nicht mehr als 30 Prozent der Energie in Form von Fett zu verzehren. Das entspricht bei Erwachsenen etwa 70 bis 80 Gramm pro Tag. Davon sollte etwa die Hälfte aus hochwertigen Ölen und Fetten stammen. Das entspricht etwa drei bis vier Esslöffeln Öl oder Streichfett (1 EL = 10 g). Die andere Hälfte nehmen wir über fetthaltige Lebensmittel wie Wurst, Fleisch, Backwaren, Käse, Milchprodukte, Süßigkeiten und Snacks automatisch auf. Der Anteil dieser versteckten Fette sollte möglichst gering sein.

### **Die „Mittelmeerkost“**

Seitdem Studien gezeigt haben, dass Herzinfarkt und andere Herz-Kreislaufkrankungen sowie Krebs in den Mittelmeerländern seltener auftreten als in Nordeuropa, ist sie in aller Munde. Gemeint ist damit die traditionelle Mittelmeerkost aus reichlich pflanzlichen Lebensmitteln wie viel frischem und wenig verarbeitetem Gemüse und Obst, Brot und Pasta, Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen, frischen Kräutern und Knoblauch zum Würzen, sowie Olivenöl für Salate und zum Kochen. Fisch steht ebenfalls häufig, Fleisch und Eier dagegen seltener auf dem Speiseplan.

Auch die gesamte Lebensart, in der z. B. Geselligkeit und gemeinsames Essen eine große Rolle spielen, scheint sich positiv auf die Gesundheit auszuwirken.

## Faustregel für die Auswahl der Fette

Fett- und gleichzeitig cholesterinbewusst bedeutet, weniger gesättigte und mehr Fette mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren in der richtigen „Mischung“ auszuwählen.

- **Günstig:** Pflanzenöle wie Raps-, Walnuss-, Soja- und Olivenöl und fette (See-)Fische, denn sie liefern vor allem ungesättigte Fettsäuren
- **Ungünstig:** Kokos-/Plattenfette, die meisten tierischen Fette, da sie einen großen Anteil an gesättigten Fettsäuren haben

### Fett- und cholesterinbewusst bedeutet:

- *Pro Woche 300 bis max. 600 Gramm Fleisch und fettarme Wurst*
- *Einmal pro Woche fetten Seefisch (z. B. Hering, Makrele, Lachs) sowie einmal pro Woche fettarmen Seefisch (z. B. Seelachs, Scholle, Kabeljau)*
- *Möglichst viele pflanzliche Lebensmittel essen: Gemüse und Obst, Getreide, Brot*
- *Pflanzenöle (z. B. Raps- und Olivenöl) verwenden*

### Fett einsparen – an der richtigen Stelle!

- *Milch und Milchprodukte in der fettarmen Variante wählen*
- *Fleisch und Fleischwaren sparsam verwenden, besser „gewachsenes“ Fleisch als Wurstwaren*
- *Süßigkeiten und Snacks in kleinen Mengen genießen*
- *Selten Blätterteiggebäcke, Nugatcremes, billige Gebäckmischungen, Kartoffelchips etc. essen*
- *Produkte meiden, in deren Zutatenverzeichnis von „gehärteten Fetten“ die Rede ist*

Allerdings kann das Einsparen von Fett an der falschen Stelle sogar ungünstig sein. Denn eine sehr fettarme Kost hat den Nachteil, dass damit nicht nur das „schlechte“ Cholesterin, sondern auch das „gute“ HDL-Cholesterin abgesenkt wird. Somit kommen die guten Eigenschaften der günstigen Fette (z.B. das Herz schützende Omega-3-Fettsäuren) nicht zum Tragen. Eine sehr fettarme und gleichzeitig kohlenhydratreiche Kost kann darüber hinaus zu ungünstigen Blutzucker- und Triglyzeridwerten führen.

### Tipps zur Zubereitung von Speisen

- Ein Esslöffel Öl reicht für einen Salat für zwei bis drei Personen. Bereiten Sie Salatsößen mit hochwertigem Pflanzenöl zu. Probieren Sie statt Mayonnaise saure Sahne, Joghurt, Magerquark oder (Dick-)Milch.
- Wählen Sie kräftige (Vollkorn-)Brotsorten, diese schmecken auch dünn belegt oder bestrichen gut.
- Bevorzugen Sie frische Lebensmittel. Fertiggerichte (auch tiefgefrorene), Fertigsuppen und -soßen können viel (ungünstiges) Fett enthalten.
- Magere Fleischstücke kommen vom Rind, Kalb, Wild, Geflügel, aber auch zum Teil vom Schwein (Lende, Kotelett, Kassler).
- Magere Wurstsorten sind: gekochter und geräucherter Schinken (ohne Fettrand), Lachsschinken, Putenbrust, Geflügelwurst, Bratenaufschnitt, Sülzwurst, Corned Beef.
- Alternativen fürs Brot sind: Tomaten-, Gurken- oder Rettichscheiben. Probieren Sie auch mal pflanzliche Brotaufstriche!
- Obstkuchen mit Hefe- oder Biskuitteig enthält viel weniger Fett als Obstkuchen mit Mürbeteig, Rührkuchen oder Sahnetorte.
- Salzstangen oder -brezeln enthalten viel weniger Fett als Chips, Flips & Co., dafür aber reichlich Salz, daher bitte auch nur in Maßen genießen.

Probieren Sie andere Garmethoden: Dünsten, dämpfen und grillen Sie! Verwenden Sie spezielle Edelstahltöpfe, beschichte-

te Pfannen, Grillpfannen, Tontopf, Mikrowelle oder Folie – dann kommen Sie mit wenig oder ohne Fett aus und steigern den (Eigen-)Geschmack der Speisen.

## Die Pluspunkte von Ballaststoffen

Ballaststoffe sind für alle Menschen wichtig, besonders aber für solche mit erhöhten Cholesterinwerten:

- Sie beugen Übergewicht vor, denn sie füllen den Magen und machen satt.
- Sie fördern die Darmfunktion und sorgen für regelmäßigen, problemlosen Stuhlgang.
- Manche von ihnen (Pektine in Äpfeln, Quitten, Beeren, Möhren oder die Beta-Glukane in der Haferkleie) regulieren den Blutfettspiegel, weil sie cholesterinhaltige Gallensäuren binden.
- Sie verhindern einen raschen Blutzuckeranstieg und somit größere Schwankungen des Blutzuckerspiegels.
- Sie binden giftige Stoffwechselprodukte.
- Sie helfen, Dickdarmkrebs vorzubeugen.

Besonders reich an Ballaststoffen sind Vollkornprodukte aller Art. Weitere wichtige Lieferanten sind Hülsenfrüchte, Gemüse, Kartoffeln, Obst und Trockenfrüchte.

## Fazit: Ernähren Sie sich ausgewogen!

Auf eine ebenso einfache wie leicht umsetzbare Formel gebracht, bedeutet „ausgewogenes Essen“:

- täglich fünf Portionen Obst und Gemüse, öfter einige Nüsse (z. B. 4–5 Walnüsse),
- regelmäßig Vollkorn-Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und Kartoffeln,
- Fett in der richtigen Qualität, d. h. hochwertige pflanzliche Fette und Öle bevorzugen,
- magere Eiweißlieferanten (mageres Fleisch, fettarme Milchprodukte),

- beim Einkaufen auf gute Qualität achten,
- möglichst frisch zubereiten,
- Essen am besten in Ruhe, in angenehmer Gesellschaft und Atmosphäre genießen,
- reichlich Wasser (Mineral- oder Leitungswasser), Kräuter- und Früchtetees trinken, in Maßen auch schwarzen Tee und Kaffee.

### Das richtige Maß

Übergewicht sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden, denn es ist ein eigenständiger Risikofaktor für Herz-Kreislauferkrankungen. Und umgekehrt: Wer Übergewicht abbaut, verbessert damit auch seine Blutfettwerte.

#### Unser Tipp

- Bei einem Body-Mass-Index (BMI) von 30 oder darüber sollten Sie auf jeden Fall mit Ihrem Arzt sprechen und eine qualifizierte Ernährungsberatung in Anspruch nehmen. So errechnen Sie Ihren BMI:

$$\frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{\text{Körpergröße in Metern} \times \text{Körpergröße in Metern}}$$

#### Beispiel

Wer 1,72 m groß ist und 63 kg wiegt, berechnet seinen BMI so:

$$63 : (1,72 \times 1,72) = 21,29$$

#### BMI-Wert

unter 18,5  
18,5 bis 24,9  
25 bis 29,9  
30 und mehr

#### Bewertung

Untergewicht  
Normalgewicht  
leichtes bis mittleres Übergewicht  
schweres Übergewicht

## „In Form“ kommen

Die meisten von uns verbringen den Tag überwiegend im Sitzen: während der Arbeitszeit, im Auto und abends vor dem Fernseher. Zu wenig Bewegung ist heute der Normalfall geworden, aber gleichzeitig ein eigenständiger Risikofaktor für Herz-Kreislauferkrankungen. Regelmäßige Bewegung hingegen verbessert die Blutfettwerte, den Blutdruck und hilft beim Abnehmen. Dabei ist es nicht notwendig, zum Leistungssportler zu werden.

Schon 30 Minuten körperliche Aktivität am Tag genügen, um einen positiven Effekt zu erreichen. Bereits regelmäßige Spaziergänge stärken das Herz und beugen dem Herzinfarkt vor!

Optimal ist es, zusätzlich ein sanftes Freizeittraining zu absolvieren. Besonders geeignet sind Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren, Jogging und Walking. Ideal sind drei bis viermal pro Woche 30–40 Minuten, denn Sport wirkt am besten, wenn Sie ihn regelmäßig ausüben!

### Unser Tipp

- *Gehen Sie zu Ihrem Hausarzt, bevor Sie mit dem Sport beginnen. Er wird Sie untersuchen und über mögliche Einschränkungen beim Training aufklären.*

### Was Sie noch tun können

- Alkohol in Maßen und nicht rauchen.
- Diabetes (Zuckerkrankheit) behandeln lassen.
- Negativen Stress vermeiden.

Auch zu diesen Themen stellen wir Ihnen gern Informationsmaterial zur Verfügung.

## Wir beraten Sie gern!

Das Faltblatt hat Ihr Interesse geweckt? Sie wünschen weitere Informationen und Tipps zur gesunden Ernährung? Dann rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns. Wir beraten Sie gern oder nennen Ihnen kompetente Ansprechpartner.

IKK-Servicetelefon

**0800 8579840**

(täglich, 24 Stunden zum Nulltarif)

[www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)



Mehr Leistung. Mehr Service.