

9/2010 | 17. Juni

Cholesterinwerte im Griff

■ Kurzversion:

(dge) Erhöhte Blutfettwerte sind weit verbreitet. Etwa 1/3 der Bevölkerung zwischen 18 und 79 Jahren hat einen erhöhten Cholesterolspiegel¹ (Gesamtcholesterol > 250 mg/dl) im Blut. Darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) anlässlich des „Tag des Cholesterins“ am 18. Juni 2010 hin. Mit diesem Aktionstag motiviert die Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen DGFF (Lipid-Liga) e. V. die Bevölkerung jedes Jahr dazu, ihre Blutfettwerte bestimmen zu lassen. Nicht jeder kennt die Zielwerte oder weiß, wie man sie auch durch eine angepasste Ernährung in den Griff bekommen kann.

Wünschenswert ist ein Cholesterolverwert unter 200 mg/dl, risikoverdächtig und kontrollbedürftig sind Werte zwischen 200 – 250 mg/dl. Insbesondere die so genannten Hypercholesterolemien erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Erhöhte LDL-Cholesterolspiegel begünstigen die Entstehung arteriosklerotischer Veränderungen, während HDL-Cholesterolspiegel die Arterien vor Fettablagerungen schützt. Wünschenswert sind HDL-Spiegel > 40 mg/dl bzw. ein günstiges Verhältnis von LDL zu HDL (< 4).

Eine hohe Cholesterinzufuhr erhöht etwa bei der Hälfte der Menschen das ungünstige LDL-Cholesterolspiegel. Für die Cholesterolkonzentration im Blut ist weniger das Nahrungscholesterolspiegel entscheidend – die verzehrte Menge an Gesamtfett, und insbesondere an gesättigten Fettsäuren spielt eine wichtige Rolle. Dennoch empfiehlt die DGE, die Cholesterinzufuhr auf etwa 300 mg pro Tag zu begrenzen. Diesen Richtwert bestätigen Interventionsstudien, in denen eine gesenkte Zufuhr von Cholesterolspiegel das Risiko für Herzkrankheiten reduzierte. Der Speiseplan sollte weniger fettreiche und tierische zugunsten pflanzlicher fettarmer Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Getreideprodukte enthalten. Neben einer angepassten Ernährung gehören Lebensstiländerungen wie Gewichtsreduktion, regelmäßige Bewegung, wenig Alkohol und Rauchverzicht zu einer zielgerichteten Ernährungsumstellung bei erhöhten Cholesterolspegeln.

2 155 Zeichen (mit Leerzeichen)

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600

Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.deNachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.

¹ Cholesterin zählt aufgrund seiner chemischen Struktur zu den Alkoholen und wird daher international als Cholesterolspiegel bezeichnet.

■ Hintergrundinformation:

Eine cholesterolsenkende Ernährung orientiert sich grundsätzlich an den D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr und in der praktischen Umsetzung an den „10 Regeln für eine vollwertige Ernährung“. Personen mit erhöhten Cholesterolverwerten (LDL) sollten insbesondere die verzehrte Gesamtfettmenge und die Zusammensetzung der Fette im Auge behalten.

Je nach körperlicher Aktivität sollte die Fettzufuhr 30 bis 35 % und **gesättigte Fettsäuren** unter 10 % der täglichen Energiezufuhr ausmachen. Das entspricht für Erwachsene einer Gesamtfettzufuhr von ca. 60 – 80 g Fett/Tag bzw. 20 – 26 g gesättigten Fettsäuren/Tag. Wählen Sie bei allen tierischen Lebensmitteln – außer Fisch – magere Sorten, Stücke oder fettarme bzw. fettreduzierte Varianten aus und verwenden Sie Kokosfett, Butter, Sahne, Schmalz und Speck sparsam. Bei verarbeiteten Lebensmitteln sollten Sie auf versteckte Fette achten, z. B. in Rahmgemüse, Feinkostsalaten, Gratins, Pizza, Dressings, Kuchen/Torten. Wenn Sie hier den Verzehr beschränken oder fettärmere Varianten bevorzugen, reduzieren Sie die Aufnahme gesättigter Fettsäuren.

Mehrfach ungesättigte n-6 und n-3 Fettsäuren sowie die langkettigen n-3 Fettsäuren (DHA und EPA) sollten bis zu 10 % der täglichen Energiezufuhr ausmachen. Bevorzugen Sie pflanzliche Fette und Öle wie Raps-, Walnuss-, Soja- oder Leinöl sowie Pflanzenmargarine mit hohem Rapsölanteil. Essen Sie 1 – 2 Seefischmahlzeiten pro Woche, z. B. Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch. Sie enthalten reichlich DHA und EPA. Fischölkapseln aus diesen Fettsäuren sollten Sie nicht ohne ärztliche Verordnung und Überprüfung einnehmen. Die restlichen 10 – 15 % der Fettzufuhr erfolgt über **einfach ungesättigte Fettsäuren**, z. B. Olivenöl und Produkte daraus. Eine Hand voll Nüsse pro Tag trägt ebenfalls zur Aufnahme einfach und mehrfach ungesättigter Fettsäuren bei.

Verzichten Sie auf besonders cholesterolhaltige Lebensmittel wie Innereien, Meerestiere, Aal/Räucherfisch und auf den Verzehr der Haut bei Fisch und Geflügel. Essen Sie nicht mehr als 2 – 3 Eier pro Woche. Auch Frischeinudeln, Dressings, Fertiggerichte können Eier bzw. Eigelb enthalten.

Anstelle der eingesparten Fette nehmen Sie die Kalorien über Brot, Nudeln, Reis, Haferflocken, Gemüse, Salate, Obst, Hülsenfrüchte sowie Kartoffeln auf. Diese pflanzlichen Lebensmittel sind fettarm und cholesterolfrei. Sekundäre Pflanzenstoffe in Gemüse und Obst haben cholesterolsenkende, antioxidative und antientzündliche Wirkungen.

Trinken Sie so wenig Alkohol wie möglich. Er hat zwar günstige Wirkungen auf das HDL-Cholesterol, erhöht aber die Triglyceride.

4 620 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Referat Öffentlichkeitsarbeit, Antje Gahl

Tel.: 0228 3776-630 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: gahl@dge.de

DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de