

Ratgeber Gesundheit

CHOLESTERIN: FAKTEN UND FAKE-NEWS



Verena Zimmermann, Präsidentin Stiftung Herzgruppe Chur.

Gefässerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Erweiterung der Bauchschlagader stellen in den Industrienationen weiterhin die häufigste Todesursache dar. Das Risiko dafür kann durch einen gesunden Lebenswandel jedoch positiv beeinflusst werden. Weil die seit mehr als zwei Jahrzehnten laufende Diskussion über das Cholesterin viele Menschen verunsichert, hat die Präsidentin der Herzgruppe Chur, Verena Zimmermann, die in Graubünden tätigen Kardiologen um eine Stellungnahme gebeten. Das Ergebnis:

- Tatsache ist, dass Cholesterin in jeder Zelle benötigt wird.
- Tatsache ist auch, dass der Mensch in der Leber den grössten Anteils des im Blut gemessenen Cholesterin selbst produziert.
- Tatsache ist es weiterhin, dass es von Cholesterin verschiedene Arten (Fraktionen) gibt, die individuell in unterschiedlichen Verhältnissen vorliegen und teilweise positiv, teils negativ anzusehen sind.

Wenn über Cholesterin als Ursache von Gefässverkalkung gesprochen wird, ist heutzutage das LDL-Cholesterin gemeint, im Allgemeinen auch als das schlechte Cholesterin bezeichnet. Tatsache ist aber, dass bei Gefässverkalkung LDL-Cholesterin lediglich ein beeinflussbarer Risikofaktor ist. Weitere Risikofaktoren sind erhöhter Blutdruck, Nikotinkonsum, Bewegungsmangel, Diabetes Typ II, massives Übergewicht und depressivmachender Stress.

Bei Patienten mit Erkrankungen durch Gefässverkalkung (beispielsweise Herzinfarkt) führt eine medikamentöse Senkung des LDL-Cholesterins durch sogenannte Statine zu einer besseren Lebensqualität, längerer Lebenserwartung und geringeren Gesundheitskosten. Das gilt auch für Menschen mit sehr hohem Risiko für Herzinfarkt, etwa bei Diabetes. Nach heutigem Kenntnisstand gilt: je weniger LDL-Cholesterin, desto besser. Dies ist, so die Ansicht von Experten, durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchun-

gen unzweifelhaft belegt, wie kaum eine andere Massnahme in der modernen Medizin. Für Menschen ohne bekannte Herz-Kreislauferkrankungen ist die Festlegung auf einen Ziel-Cholesterinwert schwierig und sollte durch die Berechnung eines individuellen Risikos für Herzinfarkt erfolgen. Dafür stehen verschiedene Berechnungsmöglichkeiten auf Basis von Alter, familiärer Vorgeschichte, erhöhtem Blutdruck, Rauchverhalten, Übergewicht, Zuckerkrankheit und Bewegungsmangel zur Verfügung.

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung mit einem erhöhten Anteil an pflanzlichen Ölen und dafür weniger tierischen Fetten ist sicherlich für jeden vorteilhaft, um den Cholesterinspiegel zu beeinflussen – insbesondere für Patienten mit Gefässverkalkung. Das Gleiche gilt auch für eine gute Portion tägliche Bewegung. Vor dem Hintergrund der zunehmenden Lebenserwartung – das Alter ist ebenfalls ein Risikofaktor für Gefässverkalkung – ist für alle, die jung und gesund alt werden möchten, die Beachtung der erwähnten Risikofaktoren sinnvoll. Dazu zählt auch das LDL-Cholesterin.



Eine ausgewogene Ernährung ist vorteilhaft, um den Cholesterinspiegel zu beeinflussen.

Pressebild

HERZGRUPPE CHUR

Zum Thema Cholesterin initiierte die Herzgruppe Chur mit diesem Beitrag erstmals ein gemeinsames Statement der in Graubünden tätigen Kardiologen: Piero Bonetti, Michael Coch, Stephan Drechsel, Clemens Drobig, Patrick Egger, Gian Flury, Gianluca Häny, Jens Hellermann, Wilhard Kottmann, Kurt Mayer, Peter Müller, Nadine Haserück, Uwe Scharf, Stephan Schneyter, Jan Signorell, Markus von Gradowski, Jan Vontobel, Erwin Wyss. Erste Ansprechperson bei offenen Fragen ist nach wie vor der Hausarzt.

www.herzgruppechur.ch