



© PCH-Vector / iStock / Getty Images

Hohe Werte klein **essen**

Gegen erhöhte **Blutfettwerte** lässt sich einiges tun. Dabei ist es wichtig zu unterscheiden, welcher Anteil der Werte zu hoch ist. Denn allein mit einer Reduktion der Fettmenge kommen Betroffene hier nicht weit.

Zu hohes Cholesterin und Triglyceride im Blut zählen neben Rauchen, Typ-2-Diabetes und Bluthochdruck zu den wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Männer sind häufiger betroffen als Frauen. Auch die Gene und die Wechseljahre können zu höheren Werten beitragen, ebenso das Alter. Wussten Sie, dass jeder dritte Bundesbürger einen zu hohen Cholesterinspiegel hat und viele nichts davon wissen? Zu hohe Blutwerte tun erst einmal nicht weh, sind aber eine ti-

ckende Zeitbombe. Meistens werden sie zufällig bei einer Routineuntersuchung entdeckt. Schlimmer ist es, wenn es zu einer Arterienverkalkung oder einem Herzinfarkt kommt und erst auf Grund dessen erhöhte Werte festgestellt werden. Oft wird als Therapie empfohlen, Eier und Schweinefleisch zu meiden. Doch dieser Rat entspricht nicht den aktuellen Empfehlungen.

Mit zunehmendem Alter steigt der Blutfettspiegel Mitverantwortlich für hohe Blutfettwerte ist ein inaktiver

Lebensstil, verbunden mit Typ-2-Diabetes und fett- und zuckerreichen Lebensmitteln. Doch gegen eine Hyperlipoproteinämie, kurz HLP, lässt sich über eine Veränderung der Ess- und Bewegungsgewohnheiten etwas tun. Erklären Sie Ihren Kunden, dass sie bei der Lebensstilumstellung etwas Geduld mit sich haben sollten. Denn Veränderungen müssen sich erst fest im Kopf verankern, damit sie in den Alltag integriert und damit auf Dauer zur Gewohnheit werden. Die Blutfettwerte sollen schließlich nicht nur temporär wieder in Balance kommen.

Wieviel darf's denn sein? Die Werte der Blutuntersuchung spielen eine zentrale Rolle. Bei einem gesunden Erwachsenen ohne genetische Vorbelastung sollte der Wert des Gesamtcholesterins unter 200 Milligramm pro Deziliter (mg/dl) liegen. Der Anteil des „schlechten“ LDL-Cholesterins (low density lipoprotein) soll bei einem niedrigen Risiko für thromboembolische Erkrankungen unter 160 mg/dl liegen. Beim „guten“ HDL-Cholesterin (high density lipoprotein) sind Werte von mindestens 40 mg/dl für Männer und 45 mg/dl bei

Frauen empfehlenswert. Der Wert der Triglyceride sollte unter 150 mg/dl liegen, heißt es von Seiten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Neben Genetik, Lebensstil und Essgewohnheiten beeinflusst auch die Menge an Cholesterin, welche über tierische Lebensmittel aufgenommen wird, die Werte. So empfiehlt die DGE in ihren evidenzbasierten Leitlinien zum Thema Fett, täglich maximal 300 mg Cholesterin über Nahrungsmittel zu essen, weniger ist besser. Die Realität sieht anders aus. Nach aktuellen Daten der Nationalen Verzehrsstudie II des Max-Rubner-Instituts (MRI) essen Männer täglich 352 und Frauen 254 mg Cholesterin durch Fleisch, Wurst, Eier, Fette, Milch- und Milchprodukte, Kuchen und Süßigkeiten.

Dafür ist Cholesterin wichtig Der Körper produziert etwa 80 Prozent des Cholesterins selbst. Er benötigt es für seine Zellmembranen und zur Produktion von Gallensäuren, die wiederum bei der Fettverdauung gebraucht werden. Cholesterin ist auch an der Bildung von Vitamin D und den Hormonen Estrogen, Cortisol und Testosteron beteiligt. Es ist also nicht alles negativ, was mit Cholesterin zu tun hat. Neben der körpereigenen Synthese beeinflussen auch cholesterinhaltige Lebensmittel den Blutspiegel. Isst ein gesunder Mensch zu viel Nahrungscholesterin, passt sich der Organismus an die aufgenommene Menge an. Liegt eine genetische Disposition vor oder andere eingangs erwähnte Faktoren, gerät der Wert in Schiefelage.

Ganz gleich, welche Gründe für erhöhte Cholesterinwerte vorliegen, kann es helfen, das Körpergewicht gesund und lang-

fristig zu verringern: Der Abbau von Kilos hat nicht nur Einfluss auf die Cholesterinwerte, sondern wirkt sich positiv auf die Erhöhung von HDL- und Senkung des LDL-Cholesterins sowie auf bessere Triglyceridspiegel aus. Ebenso ist es wichtig, auf die Auswahl der Nahrungsfette zu achten. Wenig empfehlenswert sind Lebensmittel mit langkettigen, gesättigten Fettsäuren tierischer Herkunft. Auch trans-Fettsäuren sowie gehärtete Fette, zum Beispiel aus Fertigbackwaren, Blätterteig und Pommes frites, sollten, wenn überhaupt, nur selten auf den Tisch kommen. Omega-3-Fettsäuren, beispielsweise aus Raps- und Walnussöl sowie fettem Fisch, sind dagegen zu empfehlen.

Triglyceride - nein danke zu Alkohol und Zucker Wie beim Cholesterin kann eine Gewichtsabnahme sich auch auf einen hohen Triglyceridspiegel positiv auswirken. Hier spielen auch Faktoren wie Zucker und Alkohol eine wichtige Rolle. Bier, Cocktails oder Schnaps haben einen hohen Energiegehalt und erhöhen die Triglyceride im Serum. Deshalb sollten sie, wenn überhaupt, eine ge-
nussvolle Ausnahme bleiben. Auch an zuckerhaltigen Lebensmitteln, Honig, Sirup, Kokosblütenzucker und Obstsaften sollten Betroffene sparen. In größeren Mengen erhöhen ihre Einfach- und Zweifachzucker (Mono- und Disaccharide) die Triglyceride im Blut. Zu meiden sind auch Zuckeraustauschstoffe wie Fructose, Sorbit oder Xylit. Kalorienfreie Süßstoffe bieten sich als Alternative an - in kleinen Mengen: Je weniger süß gegessen wird, desto eher gewöhnen sich die Geschmacksnerven daran und das Verlangen nach Süßem lässt mit der Zeit nach.

Zu empfehlen sind auch hier zwei Mahlzeiten pro Woche mit Fisch wie Makrele, Hering oder Lachs. Auch die Gesamtfettmenge der Nahrung spielt bei erhöhten Triglyceriden eine Rolle, ebenso die Wahl von einfach- und mehrfach ungesättigten Fetten statt gesättigter und trans-Fettsäuren.

Beta-Glucan - ein wirksamer Ballaststoff Ballaststoffreiches Essen kann den Cholesterinspiegel ebenfalls in gesündere Bahnen lenken. Eine besondere Rolle spielen hier die löslichen Ballaststoffe Pektin (zum Beispiel aus Äpfeln) und Beta-Glucan aus Hafer und Gerste. Damit die Stoffe sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken, wird der tägliche Verzehr von drei Gramm (g) Hafer-Beta Glucan empfohlen. Sie stecken in sieben Esslöffeln Haferflocken, 50 g Haferkleie oder 40 g löslichen Haferkleie-

flocken. Optimal ist es, diese verteilt auf mehrere Mahlzeiten täglich zu essen. Zum Beispiel in Porridge (Haferbrei), selbst gemachtem Müsli, Brot oder Brötchen mit Hafer und Haferkleie, selbst gemachtem Kuchen oder Plätzchen mit Haferflocken und Haferkleie. Lösliche Haferkleie eignet sich prima in Gemüsesaucen, als Bestandteil von Aufläufen oder in Suppen. Dabei verleiht Hafer den Speisen eine angenehm nussige Note und macht satt. Insgesamt ist ausreichend körperliche Aktivität, der Verzicht auf das Rauchen und möglichst wenig Alkohol zu empfehlen, damit erhöhte Blutfettwerte wieder in Balance gelangen. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,
freie Journalistin*



EINGEDAMPFT

Cholesterin und Triglyceride senken - so geht's:

- + Langsames Abnehmen und Halten des neuen Körpergewichts
- + Pflanzliche Fette wie Raps- und Walnussöl
- + Mindestens zwei Seefischmahlzeiten wie Lachs, Makrele, Hering pro Woche
- + Wenig tierische Lebensmittel und Fertigprodukte
- + Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Hafer, Gemüse, Frischobst täglich
- + Reduzierung, besser Verzicht aufs Rauchen
- + Regelmäßige Bewegung

Bei erhöhten Triglyceridwerten zusätzlich:

- + Reduzierung, besser Verzicht auf Alkohol
- + Zucker, zuckerhaltige Produkte und Zuckeraustauschstoffe weglassen
- + Süße Alternativen: kalorienfreie Süßstoffe wie Stevia, Saccharin, Cyclamat, Sucralose