



Foto: © aamulya - fotolia.com

INHALT

1	Warum herzgesund und cholesterinbewusst leben?	4
2	Leben Sie riskant?	6
3	Was sagen Ihre Blutfettwerte aus?	8
4	Der Speck muss weg!	10
5	Essen und genießen Sie mit der Ernährungspyramide	12
6	Runter vom Sofa!	14
7	Welches Fett ist das Richtige?	16
8	Welchen Einfluss hat das Cholesterin?	20
9	Auch Ballaststoffe sind gut fürs Herz!	22
10	Was tun bei erhöhten Triglyzeriden?	24
11	Was soll ich kochen?	26
12	Die wichtigsten Fakten zum Cholesterinstoffwechsel.	28
	Weitere Medien	30

NEU

DAS IST NEU IN DIESER AUFLAGE

Das Heft wurde inhaltlich aktualisiert
und sprachlich überarbeitet.
Es erscheint im Design der BZfE.

1

WARUM HERZGESUND UND CHOLESTERIN- BEWUSST LEBEN?



Gehören Sie zu den Personen, bei denen die Ärztin/der Arzt einen erhöhten Cholesterinspiegel beziehungsweise eine Fettstoffwechselstörung festgestellt hat? Wenn ja: Wissen Sie, was die mitgeteilten Blutwerte genau bedeuten, wie sie sich auf Ihr Herz auswirken können und warum die Störung Ihres Fettstoffwechsels behandelt werden muss?

Ein erhöhter Cholesterinspiegel ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten – die häufigste Todesursache in Deutschland.

Der Risikocheck auf Seite 7 zeigt Ihnen, ob Ihr Herz durch die Cholesterinwerte oder andere Faktoren gefährdet ist. Das Ergebnis dieses Checks können Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt und eventuell einer Ernährungsfachkraft besprechen.

Cholesterin an sich ist kein gefährlicher Stoff, im Gegenteil: Es ist lebensnotwendig. Wird aber mit der Nahrung jahrelang zu viel Fett und Cholesterin zugeführt, kann es die Gesundheit gefährden.

Oder wissen Sie nicht genau, ob Ihre Cholesterinwerte in Ordnung sind und möchten sich grundsätzlich über das Thema informieren? In diesem Heft erfahren Sie, wie wichtig die Kenntnis der eigenen Werte ist und wie Sie am besten einem erhöhten Cholesterinspiegel und Herz-Kreislauf-Krankheiten vorbeugen können. Die Ernährungspyramide des BZfE auf Seite 12 zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Ernährung abwechslungsreich und ausgewogen gestalten können.

Falls Sie ein paar Pfunde zu viel auf die Waage bringen, sollten Sie sich bewusst machen, dass Übergewicht ein entscheidender Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten ist. Auf den Seiten 10 und 11 können Sie herausfinden, in welchem Bereich Ihr Gewicht liegt und was Sie tun können, um dauerhaft und ohne Diäten Ihr Gewicht zu reduzieren.

Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt bei der nächsten Untersuchung nach Ihren Blutfettwerten: Gesamt-, HDL- und LDL-Cholesterin (Seite 28).



Foto: ▲▲ © goodluz, ▲ © aarnulya - fotolia.com

Sie können etwas für Ihr Herz tun!

Vielleicht haben Sie es in Ihrer Familie oder in Ihrem Freundeskreis erlebt beziehungsweise davon gehört: Jemand, der topfit wirkte, erleidet plötzlich einen Herzinfarkt. Häufig wird im Nachhinein festgestellt, dass die Arterien jahrelang unbemerkt durch gesundheitsgefährdende Faktoren geschädigt wurden. Vielleicht fragen Sie sich, ob Sie auch betroffen sein könnten.

Einige Risikofaktoren können Sie nicht beeinflussen. Dazu gehören zum Beispiel Ihr Alter, Ihr Geschlecht und Ihre Gene. Doch selbst ungünstige Erbanlagen kommen meist erst durch eine bestimmte „herzschädigende“

Lebensweise zum Tragen, die über längere Zeit besteht. Und dagegen können Sie etwas unternehmen!

Herzgesunde Ernährung – was bedeutet das?

Gut für Ihre Herzgesundheit ist eine Ernährung, die sich positiv auf Cholesterin- und Blutfettwerte auswirkt. Es kommt nicht darauf an, Fette radikal zu reduzieren oder gar zu vermeiden. Im Gegenteil: Fette sind unentbehrlich für den Körper. Bestimmte Fettarten aus der Nahrung sind sogar wichtig, um die Blutfette in Ordnung zu bringen oder zu halten. Das Fett aus dem Essen sollte aus viel „guten“ Fettsäuren (ungesättigte Fettsäuren) und wenig „schlechten“ Fettsäuren (gesättigte Fettsäuren) bestehen (Seite 16). Sie brauchen sich nicht an starre Pläne zu halten oder Kalorien zu zählen. Schöpfen Sie aus dem reichhaltigen Angebot frischer Lebensmittel, essen Sie viel Gemüse, Obst sowie Vollkornprodukte (Seite 11) und kombinieren Sie mit Lust und Fantasie – mithilfe der Ernährungspyramide (Seite 12). Auch viel Bewegen ist wichtig (Seite 14).

Foto: © sarsmis - fotolia.com



Kartoffelsalat mit Rucola und Parmesan

Für 4 Personen:

Kartoffeln waschen und als Pellkartoffeln zubereiten. Inzwischen Rucola putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Gurke in Stifte schneiden, Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in einer Salatschüssel lauwarm abkühlen lassen. Inzwischen Rapsöl mit Essig und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Das Salatdressing zusammen mit den Schnittlauchröllchen, den Rucolablättern und den Gurkenscheiben vorsichtig unter die Kartoffelscheiben heben und gut durchziehen lassen. Mit Parmesankäse bestreut servieren.

Pro Person: 315 kcal (1.318 kJ)

9,3 g Eiweiß, 16,3 g Fett, 31,4 g Kohlenhydrate

- 800 g fest kochende Kartoffeln
- 1 Bund Rucolasalat
- ½ Salatgurke
- ½ Bund Radieschen
- 4 EL Essig
- 5 EL Rapsöl
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Jodsalz, Pfeffer
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- 50 g Parmesankäse, geraspelt

LEBEN SIE RISKANT?



Foto: © jarun011 – istockphoto.com

Erhöhte Cholesterinwerte sind einer von vielen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Ob auch Sie gefährdet sind, erfahren Sie mit der folgenden Checkliste. Nehmen Sie diese zum Anlass, um mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ausführlich über Ihr persönliches Risiko zu sprechen und gegebenenfalls mit einer Behandlung zu beginnen. Lassen Sie sich am besten bei der Ernährungsumstellung von einer Ernährungsfachkraft begleiten. Wo Sie qualifizierte Beratungskräfte finden, erfahren Sie auf Seite 29.

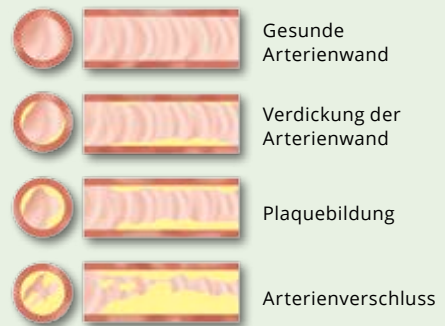
Erhöhte Cholesterinwerte verursachen meist keine Beschwerden, können aber gefährlich werden. Denn die jahrelange Aufnahme hoher Mengen von Cholesterin kann über die Arterienverkalkung (Arteriosklerose, Seite 28) zu schwerwiegenden und unter Umständen lebensgefährlichen Komplikationen führen.

Wie steht es um Ihre Ernährung?

Mal ganz ehrlich: Was dominiert mittags auf Ihrem Teller, die Gemüse- oder die Fleischportion? Machen tierische oder pflanzliche Produkte den Hauptteil Ihrer Ernährung aus? Wenn Sie einmal genau durchgehen, was Sie gestern gegessen und getrunken haben, sind Sie vielleicht überrascht. Denn vieles läuft nebenbei ab: Der Snack unterwegs, der Schokoriegel in der Konferenz, die alkoholischen Getränke am Abend, die Chips vor dem Fernseher.

Ein gutes Modell für die ideale Ernährung bietet die Ernährungspyramide auf Seite 12. Sie teilt das Lebensmittelangebot in 6 Etagen ein und zeigt leicht verständlich, welche Mengen zu welcher Ebene gehören. Daran können Sie sich gut orientieren. Gehen Sie Schritt für Schritt durch: Wie viel essen und trinken Sie aus jeder Gruppe? Wenn Sie eine Ernährungspyramide für Ihr eigenes Essen und Trinken anfertigen würden, wie sähe diese aus? Aus welchen Lebensmittelgruppen nehmen Sie bereits ausreichend Portionen zu sich, welche kommen bisher zu kurz?

Phasen der Gefäßverengung durch Arteriosklerose



Cholesterin kann sich in den Arterien ablagern. Dadurch kann das Blut schlechter hindurchfließen.

CHECKEN SIE IHR RISIKO!

Alter

Jahre

Geschlecht

w

m

Körpergewicht

kg

Körpergröße

m

Wie hoch ist Ihr Cholesterinspiegel?

Gesamtcholesterin

mg/dl

LDL-Cholesterin

mg/dl

HDL-Cholesterin

mg/dl

mmol/l

mmol/l

mmol/l

(Wie viel) Rauchen Sie?

Nichtraucher

1 bis 5 Zigaretten am Tag

6 bis 15 Zigaretten am Tag

> 15 Zigaretten am Tag

Wie häufig treiben Sie Sport?

nie

selten (weniger als 1-mal pro Woche)

1-mal pro Woche

mind. 2-mal pro Woche

Wie hoch ist Ihr Blutdruck?

systolischer Blutdruck (oberer Wert)

diastolischer Blutdruck (unterer Wert)

/

mmol/l

Leiden Sie an Diabetes?

nein

ja

Hatten Ihre Eltern, Geschwister oder Kinder einen Herzinfarkt vor dem 60. Lebensjahr?

nein

ja

Anhaltspunkte für eine Auswertung Ihrer Angaben finden Sie auf den Seiten 8 und 9.

3

WAS SAGEN IHRE BLUTFETTWERTE AUS?

Wie sollten die Werte sein?

Die Wahrscheinlichkeit für einen Herzinfarkt beziehungsweise eine Herzkrankheit steigt, wenn die Blutfettwerte erhöht sind. Doch welcher Cholesterinwert ist „normal“, welcher zu hoch? Heute weiß man, dass es nicht sinnvoll ist, nur einen Normalwert für das **Gesamtcholesterin** anzugeben. Es ist auch entscheidend, wie hoch die Werte des sogenannten **LDL- und HDL-Cholesterins** sind.

Bei dem LDL-Cholesterin handelt es sich um das „schlechte“, bei dem HDL-Cholesterin um

das „gute“ Cholesterin. Weiteres dazu finden Sie auf Seite 28. Triglyzeride sind die „eigentlichen“ Nahrungsfette. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 24.

Gesamtcholesterin

wünschenswert < 200 mg/dl (5,16 mmol/l)

LDL-Cholesterin

Ohne weitere Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung
< 115 mg/dl (3 mmol/l)

Nach Herzinfarkt oder bei
anderer Gefäßkrankheit

< 70 mg/dl (1,8 mmol/l)

HDL-Cholesterin

Männer: > 40 mg/dl (1,03 mmol/l)

Frauen: > 45 mg/dl (1,16 mmol/l)

Triglyzeride

< 150 mg/dl

Außerdem muss die Ärztin/der Arzt bei der Beurteilung des Krankheitsrisikos berücksichtigen, ob weitere Risikofaktoren bestehen, etwa Bluthochdruck, Diabetes oder Übergewicht.

Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Alter
Geschlecht
Erbfaktoren

beeinflussbar:

Fettstoffwechselstörungen
Bluthochdruck
Rauchen
Diabetes mellitus
Adipositas (BMI \geq 30)
Bewegungsmangel