

ERNÄHRUNG BEI HOHEN CHOLESTERINWERTEN

# Dem Herzen zuliebe



## ANNELIE SCHEIFELE

hat sich 1988 an der Schule für Ernährungsberatung Zürich zur diplomierten Ernährungsberaterin SVDE ausbilden lassen. Heute arbeitet die erfahrende Expertin in ihrer Praxis in Rorschach und ist Ansprechpartnerin für Themen wie Gewichtsmanagement, Stoffwechselstörungen, hohe Blutfettwerte, wie auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Verdauungsprobleme. Ein Termin bei Frau Scheifele kann online auf [www.sanasearch.ch](http://www.sanasearch.ch) angefragt werden.

## LIEBE FRAU SCHEIFELE

*Gibt es auch zu niedrige Cholesterinwerte? Mareike Krüger (34 Jahre)*

## LIEBE FRAU KRÜGER

*Ja, das kann vorkommen. Bedeutend zu niedrige HDL-Cholesterinwerte können vererbt werden oder bei zu grossem Bauchumfang, bei Diabetes oder bei übermässigem Tabakkonsum auftreten. Die Ursache für ein zu niedriges Gesamtcholesterin können Mangelsituationen (Mangelernährung, Untergewicht) oder eine ernsthafte Erkrankung sein (chronisch entzündliche Darm-erkrankung, Schilddrüsen-Überfunktion). Beschwerden bei zu niedrigen Cholesterinwerten spiegeln sich in Verhaltensproblemen wie Aggressivität, Depressionen und Persönlichkeitsstörungen, Gedächtnisverlust oder Demenz wieder.*

**A**uch wenn das fettähnliche Molekül Cholesterin kein Schadstoff ist, können ungünstige Cholesterinwerte auf ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hinweisen. Eine Umstellung der Ernährung ist hilfreich, um die Herzgesundheit langfristig zu verbessern.

## CHOLESTERIN IST NICHT GLEICH CHOLESTERIN

Cholesterin ist lebensnotwendig, denn es bildet verschiedene Hormone, Vitamin D und Gallensäuren im Körper. Etwa zwei Drittel wird aus gesättigten Fettsäuren in der Leber hergestellt. Der Rest stammt aus cholesterinhaltigen Nahrungsmitteln. Cholesterinwerte über 5 mmol/l gelten als erhöht. Für den Transport von Cholesterin im Blut sorgen die Lipo-Proteine LDL und HDL (Low und High Density Lipoproteine). LDL ist reichlich mit Cholesterin beladen und

bringt das Cholesterin zu den verschiedenen Organen, wo es von den Zellen aufgenommen wird. Sind die Zellen bereits mit Cholesterin versorgt oder gibt es zu wenige Andockstellen für die Transporter, bleibt LDL im Blutkreislauf und lagert sich an den Gefässen ab. Die Blutgefässe verengen sich, wodurch Krankheiten wie Arteriosklerose entstehen können. HDL hingegen wirkt wie ein Gefässschützer: es sammelt überschüssiges Cholesterin in den Zellen und im Blut ein und transportiert es zurück zur Leber. Es löst sogar haftendes Cholesterin von den Gefässwänden.

## MEDITERRANE ERNÄHRUNG STÄRKT DAS HERZ

Fett- und cholesterinarm zu essen, um erhöhte Blutfette zu senken, entspricht nicht mehr dem aktuellen Wissensstand. Vielmehr ist ein herzgesunder Ernährungs- und Lebensstil, wie er mit

dem Begriff der mediterranen Ernährung zusammengefasst wird, die Empfehlung der Stunde. Auch in Spitälern und Diätküchen wird die mediterrane Ernährung anstatt einer fettarmen oder cholesterinarmen Diät serviert. Sie basiert auf dem Verzehr von viel Gemüse und Obst. Zwiebeln und Knoblauch haben einen besonderen Stellenwert. Es sind vor allem die wertvollen Nahrungsfasern, sekundären Pflanzenstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und ungesättigten Fettsäuren, die dem Herz, Kreislauf und der Bakterienbalance im Darm guttun. Auch eine Vielfalt an Kräutern und Ölen schützt das Herz. Die ungesättigten Fettsäuren in Olivenöl, Rapsöl oder Leinöl haben rundum einen guten Einfluss auf alle Blutfette.

Jede Hauptmahlzeit kann mit Hülsenfrüchten, Getreideprodukten oder Kartoffeln kombiniert werden. Oliven, Nüsse, Samen und Butter in angemessenen

Mengen, vervollständigen die Auswahl der herzgesunden Nahrungsmittel. Die Auswahl an tierischen Lebensmitteln in der mediterranen Kost besteht vor allem aus Milchprodukten, Fisch, Geflügel, Ei und hin und wieder aus magerem, rotem Fleisch. Wurstwaren, Süsses und Snacks sollten hingegen selten verzehrt werden. Denn meist entstehen in Lebensmitteln wie in industriell gefertigten Nahrungsmitteln, in süsssem Gebäck, in Snacks und in Frittiertem, ungesunde Transfettsäuren. Anders hingegen verhält es sich bei Wein und Kaffee. Durch ihren Anteil an Gerbstoffen, die einen schützenden Effekt auf das Herz haben, ist ein Glas Rotwein herzfreundlicher als viele andere Genussmittel. Immer mehr Studien sprechen auch dem Kaffee gefässschützende Eigenschaften zu. Eine Tasse Kaffee pro Tag kann das Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Hirn-schlag senken.

## EIN GESUNDER LEBENSSTIL FÜR MEHR HERZGESUNDHEIT

Die Herzgesundheit ist aber nicht nur Ernährungssache: Rauchabstinenz, viel Bewegung und ein normales Körpergewicht unterstützen Herz und Kreislauf. Bleiben die Blutfettwerte zu hoch, kann eine vererbte Fettstoffwechselstörung der Grund sein: Sie sollte behandelt werden. Ein qualifizierter Ernährungsberater kann ein wertvoller Ansprechpartner für Fragen rund um das Thema Herzgesundheit sein.



Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20 000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapiesuchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson. Termine bei Frau Scheifele können über [oliv@sanasearch.ch](mailto:oliv@sanasearch.ch) oder direkt auf [www.sanasearch.ch](http://www.sanasearch.ch) gebucht werden.