

Gesund genießen: Blutfettwerte im Blick behalten

BERLIN – Essen mit der Familie, Weihnachtsfeier mit den Kollegen, Leckereien auf dem Weihnachtsmarkt – die Verlockungen in der Adventszeit sind groß. Doch die vielen weihnachtlichen Genüsse bergen Risiken. Wer zu viele gesättigte Fettsäuren über die Nahrung aufnimmt, hat meist einen erhöhten Cholesterinspiegel und damit ein größeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Frühzeitig gegensteuern

Kardiovaskuläre Erkrankungen sind nach wie vor die häufigste Todesursache in Deutschland. Verantwortlich hierfür sind Fettablagerungen und Verhärtungen in den Arterien (Arteriosklerose), was im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt oder einen Schlaganfall führen kann. Auch ein zu hoher Cholesterinspiegel führt zu einer solchen Verstopfung der Arterien. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen können dieses Risiko jedoch mindern, so das IPF. Ab dem 35. Lebensjahr sollte jeder Versicherte seine Cholesterinwerte alle zwei Jahre kostenlos beim Hausarzt testen lassen. Der Test gibt Aufschluss über die Fettwerte im Blut. Liegen die Werte des Gesamtcholesterins über 200mg/dl sollten Maßnahmen ergriffen werden, um die Werte wieder zu senken: Mehr Bewegung und eine fettarme, ballaststoffreiche Ernährung tragen maßgeblich zu einem gesunden Cholesterinhaushalt bei.

Weitere Informationen zum Thema Cholesterinwerte enthält das IPF-Faltblatt „Blutzucker- und Cholesterintests“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen werden. Wer keinen Internetanschluss hat, kann die Faltblätter auch schriftlich bestellen beim IPF-Versandservice, Postfach 27 58, 63563 Gelnhausen. Dabei unbedingt den Titel des IPF-Faltblatts angeben, Namen und vollständige Adresse.

Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über zehn Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vorsorge-online.de

AUSGABEDATUM

09.12.13

RÜCKFRAGEN AN

Susanne Gerhards

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

presse@vorsorge-online.de

www.vorsorge-online.de

twitter.com/vorsorgeonline