

Fasten gegen Fett im Blut

BERLIN – Nach den zuckerreichen und feucht-fröhlichen Karnevalstagen kommt die Fastenzeit. Eigentlich ein guter Anlass, nach den Genüssen der „Session“ wieder das geistige und körperliche Wohl in den Blick zu nehmen. Vor allem letzteres scheint vielen Menschen aber nicht zu schmecken: Bei einer Statista-Umfrage aus dem Jahr 2012 gaben nur 17 Prozent der Befragten an, fasten zu wollen. Das IPF rät: Wer sichergehen will, ob er um der Gesundheit willen auf allzu Fett und Süßes verzichten sollte, lässt seine Blutfettwerte prüfen.

Krankheitsrisiko senken

Grundsätzlich benötigt der Körper Cholesterin als Bestandteil der Zellwände. Mit Hilfe des Fettstoffs bildet der Organismus auch Hormone und Gallensäure. Zu viele Fettstoffe im Blut können jedoch die Blutgefäße schädigen, indem sie sich an den Arterienwänden ablagern, so dass sich diese verengen und verhärten. Dadurch steigt das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall deutlich an. Regelmäßige körperliche Bewegung und eine fettarme Diät helfen, die Blutwerte in den Griff zu bekommen. Bleiben sie aber zu hoch, können Medikamente helfen. Wer zusätzlich an Bluthochdruck und Diabetes leidet, sollte seine Cholesterinwerte regelmäßig überwachen lassen.

Hohe Cholesterinwerte durch Fasten?

In einer strikten Fastenphase kann der Cholesterinspiegel aber auch ansteigen. Dies beobachteten Mediziner vom Intermountain Medical Center in Utah bei 200 Patienten, die in 24 Stunden nur Wasser zu sich nahmen. Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass der Körper im Hungerstress mit erhöhter Cholesterinproduktion reagiert und die notwendige Energie aus Fett statt aus Zucker gewinnt. Dies reduziere insgesamt die Zahl der Fettzellen im Körper und senke das Diabetesrisiko: Denn weniger Fettzellen bedeuten auch eine geringere Gefahr, dass der Körper eine Insulinresistenz entwickelt.

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Blutzucker- und Cholesterintests“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen werden. Wer keinen Internetanschluss hat, der kann das Faltblatt 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

24.02.2014

RÜCKFRAGEN AN

Julia Valtwies

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

presse@vorsorge-online.de

www.vorsorge-online.de