

Grillsaison cholesterinbewusst genießen

BERLIN – Sommer: In Gärten und Parks treffen sich Familien und Freunde zum gemeinsamen Schlemmen und Plaudern beim Grillen. Laut Statistik erhitzen 2015 fast eine halbe Million Menschen in Deutschland sogar mehrmals in der Woche die Kohlen. Aber viele der deftigen Grillspezialitäten haben es in sich: Je fettreicher sie sind, desto höher kann der Cholesterinspiegel steigen – und mit ihm das Risiko für Herz- und Gefäßkrankheiten. Vor allem Menschen mit schon bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten auch mal Gemüse auf den Grill legen, rät das IPF.

Risikofaktor Fett

Noch vor einigen Jahren galt das Cholesterin in Fleisch, Eiern oder Butter als Hauptursache für einen erhöhten Cholesterinspiegel. Heute weiß man, dass der Zusammenhang komplexer ist. Experten gehen heute davon aus, dass fettreiche Ernährung insgesamt das Risiko für Herz und Gefäße steigert. Sorge bereitet vor allem das so genannte LDL-Cholesterin, das zum Transport von Fetten im Blut zuständig ist und sich dabei an den Gefäßwänden ablagert. Vor allem Personen, die familiär ein erhöhten Cholesterinspiegel und vor allem erhöhte LDL-Cholesterinwerte haben, können durch eine fettarme Ernährung ihr Herzrisiko verringern. Studien lassen vermuten, dass etwa ein Drittel des Cholesterinspiegels im Blut ernährungsbedingt ist.

Blutfettwerte im Labor bestimmen

Neben den Werten für das „böse“ LDL-Cholesterin und das gefäßschützende HDL-Cholesterin beeinflusst auch die Konzentration der so genannten Triglyceride den Fettstoffwechsel. Diese Fettart gelangt über die Nahrung in den Körper, ihre Abbauprodukte lagern sich ebenfalls an den Gefäßwänden ab. Wer seinen Cholesterinspiegel nicht kennt, sollte ihn von seinem Arzt überprüfen lassen. Ergibt die Diagnose Unregelmäßigkeiten, zeigen die einzelnen Werte, wie und welche Lebens- und Essgewohnheiten umgestellt werden sollten, um gesund zu bleiben.

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Blutzucker- und Cholesterintests“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen werden. Wer keinen Internetanschluss hat, 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 15 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

06.06.2016

RÜCKFRAGEN AN

Susanne Gerhards

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

presse@vorsorge-online.de

www.vorsorge-online.de

twitter.com/vorsorgeonline