

Grillsaison: Das Herz isst mit

BERLIN – Die Menschen in Deutschland grillen leidenschaftlich gern, die Grillgeräte werden immer größer und professioneller. Bei der Wahl der Speisen über der Glut herrscht jedoch weniger Ehrgeiz: Fettes, Salziges, Süßes aus den umliegenden Supermärkten dominiert die Speisekarte. Herz und Kreislauf freuen sich darüber nicht. Dabei gibt es gefäßfreundliche Alternativen – und regelmäßige Check-ups helfen dabei, die Cholesterin- und Blutzuckerwerte im Blick zu behalten, so das IPF.

Risikofaktor Fett im Check-up

Experten sind sich einig: Fettreiche Ernährung steigert das Risiko für Herz- und Gefäßkrankheiten. Vor allem ein hoher LDL-Cholesterinwert begünstigt Fettablagerungen an den Gefäßwänden. Auch die Konzentration der Triglyceride beeinflusst den Fettstoffwechsel. Ihre Abbauprodukte lagern sich ebenfalls an den Gefäßwänden ab. Beide Fettarten gelangen über die Ernährung in den Körper. Zwar bildet der Organismus selbst Cholesterin, Studien lassen jedoch vermuten, dass etwa ein Drittel des Cholesterinspiegels im Blut ernährungsbedingt ist. Wer seine Blutfettwerte kennt, kann sie also durch Ernährung entsprechend steuern. Beim Check-up 35 lässt der Arzt anhand von Blutproben alle zwei Jahre den Cholesterinspiegel bestimmen. In der Zeit dazwischen fördern Fisch, Gemüse und Geflügel auf dem Grill gute Laborergebnisse.

Zucker: Weniger ist mehr

Belastendes für Herz und Kreislauf versteckt sich jedoch nicht nur im Rindernackensteak oder dem Käsewurstchen. Fertige Marinaden und Fertigsaucen beinhalten zudem viel Zucker. Hoher Zuckerkonsum begünstigt jedoch nicht allein Diabetes. Auch die Gefäße und das Herz mögen es nicht so süß. US-amerikanische Studien zeigen: Wer täglich viel Zucker verspeist, steigert statistisch gesehen sein Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, um 38 Prozent. Zur zweijährlichen Vorsorge mit dem Check-up 35 gehört daher auch ein Blutzuckertest.

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

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

30.07.2018

RÜCKFRAGEN AN

Susanne Gerhards

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

presse@vorsorge-online.de

www.vorsorge-online.de

twitter.com/vorsorgeonline