

Grillen, aber gesund!

BERLIN – Umfragen zeigen immer wieder: Die Menschen in Deutschland grillen besonders gern. Immer Schweinenacken auf den Rost und fette Soßen im Kartoffelsalat tun dem Organismus auf Dauer jedoch nicht gut. Sie treiben die Fettwerte im Blut in die Höhe – und mit ihnen steigt das Risiko für Herz, Gefäße und Leber. Das gilt umso mehr, wenn auch die alltägliche Ernährung eher fettlastig ist. Bluttests zeigen, wie es um die Blutfettwerte steht. Menschen mit Diabetes sollten ebenfalls auf ausreichend Grünes auf dem Grill achten.

Fett gefährdet Herz, Gefäße und Leber

Vor allem Low-Density-Cholesterin (LDL) setzt den Blutgefäßen zu. Es hat die Aufgabe, Cholesterin aus der Leber zu den Körperzellen zu bringen. Zu viel lagert sich jedoch als Fettpartikel an den Gefäßwänden ab, sodass die Adern sich verenge und versteifen (Arteriosklerose). Damit steigt das Risiko für Thrombosen. Auch der Herzmuskel muss kräftiger pumpen, damit das Blut durch die Engstellen fließen kann. Mittels Bluttests – etwa im Rahmen des Gesundheits-Checkup – lassen sich nicht nur die Werte von LDL- und HDL-Cholesterin messen. Sie klären zudem den Wert der Triglyceride. Diese Fette liefern dem Organismus Energie; zu viel davon befeuern jedoch ebenfalls Arteriosklerose. Mageres Fleisch, fettarme Soßen und viel Salat auf dem Grillteller helfen dabei, den Fettstoffwechsel in der Balance zu halten.

Bei Diabetes Blutglukosewert im Blick behalten

Das eine oder andere Gemüsepackchen auf dem Rost tut auch dem Blutzucker gut. Dies gilt vor allem für Menschen mit Diabetes. Neben den Kohlenhydraten im Essen beeinflussen auch Proteine und Fett, wie der Blutzuckerwert sich entwickelt. Fett- und eiweißreiche Speisen verzögern etwa den Anstieg des Blutzuckerwertes. Nach einem üppigen Grillabend kann es dann vorkommen, dass die auf der Basis von Kohlenhydraten berechnete Menge an Insulin nicht reicht, um den Stoffwechsel in der Balance zu halten. Fachleute empfehlen bei Mahlzeiten mit hohem Fett- und Eiweißanteil daher eine spezielle Berechnungsformel, die Fett-Protein-Einheit (FPE). Zusammen mit der regelmäßigen Kontrolle der Werte können Menschen mit Diabetes ihre Insulingabe dann bestmöglich einstellen.

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Blutzucker- und Cholesterintests“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden. Weitere Bestellmöglichkeit: IPF-Versandservice, Postfach 12 44, 63552 Gelnhausen. Dabei unbedingt Titel des Faltblatts, 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
04.072023

RÜCKFRAGEN AN
Susanne Gerhards
Redaktionsleiterin
T 030-200 599 48
presse@vorsorge-online.de
www.vorsorge-online.de

www.vdgh.de

AUSGABEDATUM SEITE

04.07202 2