

Cholesterin: die Mischung macht's!

BERLIN – Voll fett – Studien zufolge haben 55 bis 60 Prozent der Menschen in Deutschland zu hohe Cholesterinwerte. Dabei gilt vor allem das LDL-Cholesterin (Low Density Lipoprotein) als Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall. Wie riskant zu viel Fett im Blut für Herz, Kreislauf und Blutgefäße ist, hängt jedoch nicht nur vom LDL-Wert ab. Auch der Anteil des HDL-Cholesterins (High Density Lipoprotein) im Blut zählt, so das IPF zum Tag des Cholesterins am Freitag, 14. Juni 2024.

Cholesterin nicht gleich Cholesterin

Cholesterin ist ein wichtiger Bestandteil für viele Stoffwechselprozesse. 80 Prozent des Lipoproteins produziert der Körper selbst, um etwa Hormone bilden und ausreichend Gallenflüssigkeit für die Verdauung produzieren zu können. Zudem gehört Cholesterin zu den Bestandteilen der Zellmembranen. Cholesterin ist jedoch nicht gleich Cholesterin: LDL-Cholesterin bringt das Blutfett aus der Leber zu den Körperzellen; HDL transportiert unter anderem Überschüsse des LDL-Cholesterins im Blut zurück in die Leber. Aufgrund der unterschiedlichen Funktionen schaden sowohl zu hohe LDL- als auch zu niedrige HDL-Cholesterinwerte der Gesundheit.

Auch zu wenig Cholesterin ist riskant

Wie es um die Cholesterinwerte bestellt ist, zeigen Bluttest. Bildet der Organismus mehr LDL-Cholesterin als die Zellen benötigen, steigt der LDL-Spiegel im Blut – und mit ihm auch die Gefahr, dass sich das überschüssige LDL an den Gefäßwänden ablagert, den Blutdurchfluss behindert oder gar zu Gefäßverschlüssen führt. Fachleute empfehlen daher möglichst niedrige LDL-Werte. Bei gesunden Erwachsenen sollten sie unter 115 Milligramm pro Deziliter Blut (mg/dl) liegen. Die Werte des HDL-Cholesterins sollten 45 mg/dl (Frauen) bzw. 40 mg/dl (Männer) nicht unterschreiten, damit unter anderem der Rücktransport von überschüssigem LDL möglichst effektiv funktioniert. Sehr hohe HDL-Werte über bedrohen die Gesundheit jedoch ebenfalls: Studien legen nahe, dass sie die Gefahr für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich steigern.

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

13.06.2024

RÜCKFRAGEN AN

Susanne Gerhards

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

presse@vorsorge-online.dewww.vorsorge-online.dewww.vdgh.de