

CHOLESTERINSENKUNG SCHÜTZT HERZ UND GEFÄßE



Erhöhte Cholesterinwerte zählen heute nachweislich zu den ursächlichen Faktoren für die Entstehung von Gefäßverkalkungen. Dabei besteht ein linearer Zusammenhang zwischen dem LDL-Cholesterinspiegel und der Erkrankungswahrscheinlichkeit.

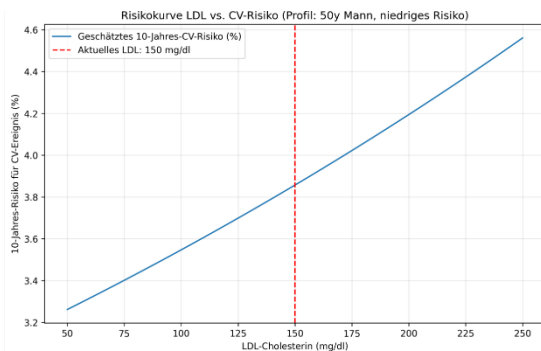


Abb. 1. Je höher der LDL-Cholesterinwert desto höher ist das Risiko, im Verlauf von 10 Jahre eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln (z.B. bei einem bisher gesunden Mann im Alter von 50 Jahren). (Diagramm: Perplexity)

Bei gesunden Menschen steht dabei die Änderung des Lebensstils zur Risikokontrolle im Vordergrund. Die Cholesterinwerte lassen sich, wenn auch begrenzt, durch eine bewusste fett- und cholesterinarme Ernährung reduzieren.

WELCHE NAHRUNG SOLLTE VERMIEDEN WERDEN?

In jedem Fall sollte die Aufnahme von transfett-haltigen Lebensmitteln vermieden werden, da diese den LDL-Cholesterinspiegel relevant anheben können. Hierzu zählen Fast-Food-Produkte, Chips, Schokolade und Fertigprodukte sowie Backwaren wie Croissants. Auch fettreiche tierische Produkte wie Käse, Schlag-sahne, rotes Fleisch und Wurstwaren erhöhen (direkt) den Cholesterinwert und sollten deshalb nur begrenzt genossen werden.

WELCHE NAHRUNG IST EMPFEHLENSWERT?

Eine ausgewogene Ernährung wirkt sich nachhaltig positiv auf unseren Gesundheitszustand aus. Glücklicherweise haben wir in Tirol die Möglichkeit, uns regional und qualitativ hochwertig zu ernähren. Eine ausgewogene Ernährung basiert auf pflanzlichen Lebensmitteln mit viel Gemüse und Vollkornprodukten, ergänzt durch Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen, Nüsse und Fisch.

WANN IST EINE MEDIKAMENTÖSE THERAPIE SINNVOLL?

Die aktuellen Leitlinien der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie empfehlen heute bei gesunden Menschen einen LDL-Cholesterinwert unter 115mg/dl. Wenn diätetische Maßnahmen nicht ausreichend sind sollte eine medikamentöse Unterstützung in Betracht gezogen werden. Gefäßpatienten dagegen wird ein deutlich niedriger Zielbereich <55mg/dl oder bei schweren Fällen sogar <40mg/dl empfohlen. Solche Zielwerte sind allein durch eine optimierte Ernährung praktisch nicht zu erreichen und erfordern regelhaft die Einnahme einer medikamentösen Therapie.

WELCHE PRÄPARATE STEHEN ZUR VERFÜGUNG?

Ander als noch vor 20 Jahren stehen heute hochwirksame und exzellent verträgliche Präparate günstig zur Verfügung. Standardsubstanz aufgrund der verfügbaren Langzeit-Sicherheits- und Wirksamkeits-Daten stellen dabei die Statine dar (Hemmung der Cholesterinproduktion in der Leber). Sie können den Cholesterinspiegel in etwa halbieren und sind in moderaten Dosierungen meist gut verträglich. Ergänzt werden diese durch Ezetimib als Cholesterin-Resorptionshemmer (Hemmung der Cholesterinaufnahme im Darm) und Leber-spezifische Cholesterinsenker wie die Bem-pedoinsäure (Hemmung der Cholesterinproduktion) und die PCSK9-Inhibitoren (Elimination von LDL aus der Blutbahn).

RESÜMEE

LDL-Cholesterin ist ein klarer Risikofaktor für die Entstehung der Atherosklerose. Durch Diät und ggf. eine kombinierte medikamentöse Therapie lassen sich LDL-Cholesterinspiegel fast immer exzellent kontrollieren. Auch junge und gesunde Menschen sollten im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung an die Bestimmung des LDL-Cholesterinspiegels denken.

Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Ihr *Christoph Brenner*

Priv.-Doz. Dr. med. Christoph Brenner
Kardiologe, Innsbruck
(Literatur beim Verfasser)

