

Zum Tag des Cholesterins

Die EY BKK informiert

Fettstoffwechsel

Tag des Cholesterins
03.06.2017

Die Bedeutung des Cholesterins

Herz-Kreislauf-Krankheiten, zu denen Herzinfarkt und Schlaganfall zählen, führen hierzulande seit Jahren die Statistik der Todesursachen an. Rund 350.000 Menschen sterben in Deutschland pro Jahr daran. Bei den meisten ließe sich das vermeiden, wenn die dafür verantwortlichen Risikofaktoren, wie eine Fettstoffwechselstörung, frühzeitig entdeckt und behandelt werden. Ein zu hoher LDL-Cholesterinspiegel oder eine zu hohe Blutkonzentration an Triglyzeriden zählt neben Diabetes, Rauchen, Bluthochdruck, Bewegungsmangel und Übergewicht zu den wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem spielt die Vererbung eine wichtige Rolle. Was ist Cholesterin?

Cholesterin – der Name stammt aus dem Griechischen und bedeutet übersetzt ‚Galle‘ (griech. Chole) und ‚fest‘ (griech. Stereos) – gehört zu den Grundsubstanzen des menschlichen Organismus und ist Bestandteil aller menschlichen Gewebe.

Cholesterin ist eine schlecht wasserlösliche Substanz. Der Körper muss daher einen Weg finden, die Fette im Blut zu transportieren. Dies geschieht durch Lipoproteine. Sie bestehen aus Fett (Lipid) und Eiweiß (Apoprotein) und transportieren das Cholesterin über die Blutgefäße zu den Körperzellen. Lipoproteine gibt es mit niedriger (LDL) und hoher (HDL) Dichte. LDL-Cholesterin

LDL (engl. Low Density Lipoprotein) bringt Cholesterin zu den verschiedenen Organen des Körpers, wo es über spezielle Aufnahmestellen, den sogenannten Rezeptoren, in die Zellen eingeschleust wird. Ist das

Cholesterinangebot größer als die Aufnahmekapazität der Zelle, gibt LDL-Cholesterin im Blut ab, wo es sich in den Gefäßwänden ablagert. Dadurch verengen sich mit der Zeit die Blutgefäße. Die Ablagerungen – sogenannte Plaques – können sich jedoch irgendwann lösen und „platzen“. Die Folge: Eine örtliche Thrombose. Beide Veränderungen, die Einengung und das „Platzen“ der Ablagerungen können zum Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Deshalb sollte der LDL-Cholesterinwert im Blut möglichst niedrig sein.

HDL-Cholesterin

HDL (engl. High Density Lipoprotein) nimmt überschüssiges Cholesterin aus den Körperzellen und dem Blut auf und bringt es zur Leber zurück. HDL kann auch bereits an den Gefäßwänden gebundenes Cholesterin wieder herauslösen. Es leistet damit einen entscheidenden Beitrag zur Verhinderung der Gefäßverkalkung. Daher gilt: Je mehr HDL, desto besser.

Behandle auch das Risiko, nicht nur den Cholesterinwert!

Da eine nicht ausgewogene Ernährung und Bewegungsmangel häufige Ursachen für zu hohe LDL- und Triglyzeridkonzentrationen im Blut sind, kann eine Änderung des Lebensstils dazu beitragen, die Werte zu verbessern. Statine werden beispielsweise als Dauertherapie zur Senkung der Blutfette – wie erhöhtem Cholesterinspiegel – eingesetzt, falls Diät und andere Maßnahmen nicht greifen.

Quellen: Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen
www.lipid-liga.de

EY BKK
Rotenburger Str. 16
34212 Melsungen

Telefon EY intern: 39255 (EYBKK)
www.ey-bkk.de

EY
Building a better
working world



