

DR. ANDREA FLEMMER

Der Ernährungsratgeber für ein gesundes Herz

Alles, was Sie über herzgesunde
Lebensmittel wissen müssen

80 Rezepte,
fettarm und
herzgesund



man LDL „schlechtes“ Cholesterin. Kann die Konzentration auf unter 120 mg/dl gesenkt werden, so kann man dadurch die Prognose für koronare Herzkrankheiten verbessern.



Die Cholesterin-Richtwerte können Sie auf Seite 27 nachschlagen.

HDL Die Aufgabe des „guten“ Cholesterins ist es, überschüssiges Cholesterin, das nicht benötigt wurde, aus den Zellen aufzunehmen und zur Leber zu transportieren. Dort wird es z.B. zu Gallensäuren abgebaut und mit dem Stuhl ausgeschieden. Das HDL setzt sich also nicht in den Gefäßen ab. Je mehr davon vorhanden ist, desto mehr überschüssiges Cholesterin kann dem Blut entzogen werden.

Das LDL hebt die Gefahr für Herzinfarkte beim Mann stärker als bei der Frau. Auch erhöhtes HDL (> 50 mg/dl) wirkt bei Frauen schützender als bei Männern, erniedrigtes (< 45 mg/dl) ist dafür bei Frauen schädlicher als bei Männern.

Die Regulation des Cholesterinbedarfs Durchschnittlich ein Drittel der Cholesterinmenge im Körper stammt aus der Nahrung, der Rest wird von der Leber selbst gebildet. Ersteres wird zunächst in die Leber transportiert und von dort aus wie auch das vom Körper bereitgestellte Cholesterin an die Organe verteilt. Am meisten benötigt die Leber. Sie bildet daraus Gallensäuren, die sie zur Verdauung in den Dünndarm abgibt. Viel davon benötigt auch die Nebenniere, die daraus bei Stress das Hormon Kortisol bildet.



Bei manchen Menschen ist die Regelung des Cholesterinbedarfs gestört.

Bei einer hohen Cholesterinzufuhr über die Nahrung wird die körpereigene Bildung normalerweise eingeschränkt, bei niedriger Zufuhr steigt sie an. Bei manchen Menschen ist dieser Regulationsmechanismus jedoch gestört. Sie müssen darauf achten, so wenig Cholesterin wie möglich über die Nahrung zuzuführen.

Hohe Blutfettwerte wirken sich nicht bei allen Menschen schädlich aus. Es hängt auch davon ab, wie gut die Fette vom Organismus verwertet werden. Obwohl manche Menschen sehr

fettreich essen, haben sie dennoch normale Cholesterinwerte. Bei anderen bleiben sie trotz cholesterinarter Ernährung hoch. Dabei kommt es weniger auf die Menge als vielmehr auf die Art des Fettes an und wie hoch sein Anteil an gesättigten Fettsäuren ist. Davon und von den erblichen Anlagen hängt es ab, ob der Körper selbst viel Cholesterin produziert.

Allerdings ist eine längerfristige Zufuhr von mehr als 300 mg Cholesterin täglich so oder so gefährlich. Dies gilt als eigenständiger Risikofaktor für Fettstoffwechselstörungen und ein deutlich erhöhtes Herzinfarktrisiko. Leider ist eine Cholesterinzufuhr von über 300 mg am Tag durchaus normal bei uns. Im mittleren Lebensalter liegt dieser Wert in der Regel darüber. Nimmt man jedoch bei Übergewicht ab, sinkt meist auch der Cholesterinspiegel.



Sie sollten täglich nicht mehr als 300 mg Cholesterin zu sich nehmen.

Cholesteringehalt von Lebensmitteln

100 g NAHRUNGSMITTEL	ENTHALTENE CHOLESTERINMENGE in mg
Eier	417 (1 Ei = 280 mg)
Butter	280
Käse (45 % Fett i. Tr.)	40–110
Wurst	55–227
Fleisch und Innereien	65–2000
Milch	3–12

Vorbeugung und Behandlung von hohen Blutfettwerten

Über eine gesunde Ernährung lassen sich die Blutfette in der Regel gut beeinflussen. Wie das möglich ist, erfahren Sie im Laufe dieses Buches. Sind die Blutfette mit der Ernährung nicht genügend in den Griff zu bekommen, müssen Medikamente eingesetzt werden.

Bei hohen Triglyzeridwerten müssen Sie Alkohol und gesättigte Fettsäuren aus Fleisch und Milchprodukten grundsätzlich meiden. Fünf kleine statt drei große Mahlzeiten täglich helfen dabei, die Werte zu normalisieren. Wenn Sie Übergewicht haben, sollten Sie dieses so weit wie möglich abbauen.

Bei hohen Triglyceridwerten sollten Sie besser mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nehmen.



Arteriosklerose – Gefäßwände in Gefahr

Arterienverkalkung oder im medizinischen Fachausdruck Arteriosklerose ist die häufigste krankhafte, langsam fortschreitende Veränderung der Blutgefäßwände, die man kennt.

Wie entsteht Arteriosklerose?

Vieles deutet darauf hin, dass diesem Prozess eine Schädigung der empfindlichen Aderinnenhaut vorangeht. Dies kann z. B. durch anhaltend hohen Blutdruck oder eine Schädigung durch das Rauchen geschehen. An den geschädigten Stellen und in die verdickte Muskulatur bzw. die Wand der Blutgefäße wird Cholesterin, bestimmte Fette und langfristig auch Kalzium eingelagert, weshalb man im Volksmund von Arterienverkalkung spricht. Beschleunigt wird der Vorgang durch Blutplättchen, die sich anlagern. Auch freie Radikale fördern häufig die krankhaften Gefäßveränderungen. Sie greifen einerseits direkt die Zellwände an und führen andererseits zu einer Veränderung (Oxidation) des LDL-Cholesterins, das in diesem Zustand noch leichter in die Gefäßwände aufgenommen wird. Es kommt zu einem Elastizitätsverlust, einer Verhärtung und einer Ablagerung von sogenannten Plaques.

Diese Ablagerungen werden mit der Zeit immer dicker und fester, sodass schließlich ein unregelmäßig geformtes Gebilde in das Innere der Ader hineinragt, welches im Endeffekt aussieht, als hätte das Blutgefäß innen eine eitrige Akne mit großen Pickeln. Daran bleiben Blutbestandteile hängen und verengen den Hohlraum immer mehr. Schließlich findet das Blut keine Lücke mehr, durch die es noch hindurchfließen kann – die Ader ist verschlossen. Das dahinterliegende Gewebe wird nicht mehr durchblutet und bekommt keinen Sauerstoff mehr. Das beeinträchtigt die lebenswichtige Versorgung der Organe und Gewebe mit Nährstoffen und Sauerstoff.

Anfangs ist die Plaque an der Oberfläche von einem feinen Häutchen bedeckt. Dieses kann leicht einreißen. Dann quillt der



Die Plaques werden mit der Zeit dicker und verstopfen das Gefäß.

fetthaltige Inhalt heraus und zieht geradezu magnetisch Blutplättchen an. Aus der entstandenen Mischung aus Fett, Kalk, Zellschutt und Blutplättchen entsteht ein Gerinnsel (Thrombus). Es ist nur lose mit der Plaque verbunden. Reißt es ab, wird es mit dem Blut weitergeschwemmt. Schließlich bleibt es in kleineren, engen Blutgefäßen stecken. Je nach dem Ort des Geschehens kommt es zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Erhöhter Blutdruck hat eine beschleunigende Wirkung auf die Arteriosklerose. Eine fortschreitende Arteriosklerose kann ihrerseits den Bluthochdruck verstärken.



Bluthochdruck und Arteriosklerose sind ein unheiliges Gespann.

Die Entstehung von Arteriosklerose

