



ERHÖHTE BLUTFETTWERTE (=Hyperlipidämie)

Die Hyperlipidämie oder ist der medizinische Fachausdruck für erhöhte Blutfettwerte. Blutfette gehören zusammen mit allen anderen fettähnlichen Substanzen zu den Lipiden. Im menschlichen Blut zirkulieren verschiedene Blutfette und erfüllen wichtige Funktionen innerhalb des Organismus. Ohne sie wäre unser Körper nicht funktionsfähig. In zu hoher Konzentration können sie uns jedoch auch krank machen. Folge krankhaft erhöhter Blutfettwerte kann v. a. Arterienverkalkung sein. Diese Arteriosklerose wiederum kann u. U. einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder die periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) verursachen.

Hauptsächlich kommen zwei Arten von Lipiden im menschlichen Blut vor: Cholesterin und Triglyzeride. Sie werden sie für den Transport im Blut an bestimmte Eiweißstoffe gebunden. Diese lassen sich jeweils nach ihrer Dichte fünf Hauptklassen zuordnen, wobei die wichtigsten das HDL („gutes Cholesterin) und das LDL („schlechtes Cholesterin) sind. Sowohl Cholesterin als auch Triglyzeride können über die Nahrung aufgenommen werden. Triglyzeride machen rund 90 % der Nahrungsfette aus. Cholesterin ist v. a. in Eidotter und tierischem Fett enthalten. Beide Lipide werden jedoch auch vom Körper selbst produziert: Cholesterin hauptsächlich in der Leber und dem Dünndarm, Triglyzeride v. a. in Leber, Niere und im Herzmuskel.

Die Hyperlipidämie ist der Oberbegriff für Hypercholesterinämie und Hypertriglyzeridämie. Es gibt aber auch eine reine Hypercholesterinämie (Werte für Cholesterin sind erhöht) bzw. Hypertriglyzeridämie (Werte für Triglyzeride sind erhöht).

Weiterhin werden jeweils eine primäre und eine sekundäre Form unterschieden. Bei den primären Formen handelt es sich um eine Erhöhung der Blutfette, die nicht durch eine Erkrankung hervorgerufen wird. Diese Hyperlipidämien sind in der Regel genetisch bedingt. Sie treten entweder familiär gehäuft (sog. familiäre Formen) oder sporadisch auf. Sekundäre Hyperlipidämien hingegen werden meist durch eine zugrundeliegende Erkrankung (Diabetes mellitus, Adipositas etc.), Hormonschwankungen (Menopause, Schwangerschaft etc.) oder durch eine ungesunde Lebensweise (Alkoholmissbrauch, einseitige Ernährung etc.) verursacht.

Wenn ei Ihnen eine Hyperlipidämie festgestellt wurde, ist neben einer eventuellen medikamentösen Therapie die Richtige Ernährung sehr wichtig. Zum Teil können leichtgradige Blutfetterhöhungen allein durch eine Umstellung der Ernährungsgeohnheiten auf ein normales Maß gesenkt werden!

Ernährung bei Hyperlipidämie:

- Achten Sie auf Ihr Gewicht! Der BMI sollte unter 26 liegen (der BMI errechnet sich wie folgt: $\frac{\text{Gewicht in kg}}{(\text{Größe in m})^2}$)
- Verringern Sie den Anteil an Nahrungsfett – entweder durch kleinere Portionen oder durch Auswählen fettarmer Produkte (v.a. bei Fleisch, Wurst, Milch und Milchprodukten, Gans, Leberkäse, Streichwurst, Käse mit hohem Fettanteil, Krusten- und Schalentiere). Ersetzen Sie Fleisch und Wurst öfter durch mageres Geflügel, Fisch (v.a. kleine Portionen von Lachs, Hering, Thunfisch und Makrele) und fettarme Milchprodukte. Die

im Fisch enthaltenen Omega-3-Fettsäuren senken den Triglyceridspiegel (→ mind. 1-2x/Woche Fisch essen!).

- Der Hautanteil Ihres täglichen Speiseplanes sollte aus pflanzlichen Produkten bestehen: Gemüse, Obst, Salat, Rohkost und vollwertige Nahrungsmittel
- Meiden Sie Innereien
- Wählen Sie Zubereitungsarten, wo Sie pflanzliche Öle und Fette dosiert verwenden können: Dünsten, Kochen, Grillen, in Folie garen oder Römertopf. Geben Sie hochwertiges Öl (Walnuß-, Raps-, Soja-, Oliven-, Maiskeim-, Sonnenblumen- und Leinöl) erst nach dem Garvorgang auf die Speise. Sie senken den LDL-Spiegel! Reduzieren Sie Butter, Schmalz, Mayonnaise, Kokosfett und Palmöl.
- Sogenannte Transfettsäuren steigern das LDL und senken aber auch gleichzeitig das gute HDL. Da diese Transfettsäuren auch in Margarine mit gehärteten Fetten (v.a. Industriemargarine und Backfetten) vorkommen, sollten Sie diese ebenfalls reduzieren
- Vermeiden Sie in Fett Herausgebackenes oder Frittiertes (Krapfen, Wiener Schnitzel, Pommes Frites, etc.), denn auch hier entstehen durch die hohen Temperaturen die schädlichen Transfettsäuren.
- Vorsicht bei Süßigkeiten und Knabbereien. Besonders in Kuchen, Torten, Honig, Fruchtsäften, Cremes, Schokoladen, Pralinen, Marzipan, Eis, Chips und anderem salzigen Knabbergebäck lauern hohe Fett- und Zuckermengen!
- Knabbern Sie zur Abwechslung lieber Gemüserohkost! Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe helfen Ihre Gesundheit zu stärken und Die Blutfettwerte zu senken
- Schränken Sie Ihren Nikotin- und Alkoholkonsum ein!

- Beginnen Sie mit sportlicher Betätigung, v.a. auch Muskelaufbau! Denn im Muskel finden die wichtigsten Stoffwechselfvorgänge statt, die auch den Blutfettspiegel senken! Und mit zunehmendem Alter verliert der Mensch ohne Bewegung pro

KURZER ÜBERBLICK:

Was und wieviel ist GUT?

- **1-2x/Woche Fisch** → die Omega-3-Fettsäuren senken den Triglyceridspiegel
- **1-2x/Woche mageres Fleisch/Wurst von 100-120g/Portion**
- **Täglich 1-2x magere Milch und Milchprodukte** (Käse <35% F.i.T. wie Magrom, Tilsette, Berggraf, Quargel, Picotta, Joghurt 1%, Buttermilch)
- **Olivenöl, Rapsöl, Sojaöl, Leinsamenöl, Walnussöl, Erdnussöl in kleinen Mengen** → die einfach ungesättigten Fettsäuren u/o Omega-3-Fettsäuren senken den LDL-Cholesterinspiegel und Triglyceridspiegel
- **Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Distelöl** → die Omega-6-Fettsäuren senken den LDL-Cholesterinspiegel
- **1g Fett pro kg Normalgewicht und Tag, bei Übergewicht max. 50g Fett!** → die Hälfte dieses Fettes sollte als Streich- und Kochfett aufgenommen werden (ca. 15g Butter oder Margarine = ca. 1 Teelöffel; ca. 15g Fett zum Kochen und für Salat = ca. 1 Esslöffel). Die andere Hälfte (ca. 30g) sollte in Form von versteckten Fetten aufgenommen werden (Milch und Milchprodukte, Fleisch und Fleischprodukte, Mehlspeisen, Kuchen, etc.)
- **1-2 Eier pro Woche** (inklusive verkochter Eier in Knödel, Omelette, Auflauf, Kuchen, etc.!)
- **Gemüsebrühe statt Rindsuppe als Suppenbasis**
- **1,5-2 Liter/Tag trinken.** Am besten ungesüßte Kräuter-, Früchtetees, Mineralwasser, Leitungswasser, evtl. ungezuckerter Fruchtsaft 1:6 verdünnt
- **MOTTO:** Mehr von der Pflanze, weniger vom Tier!

Viel Erfolg und gute Besserung wünscht Ihnen das Team der Ordination Dr. OBERLEIT !