



Cholesterin – wichtig zu wissen!

Wenn wir zu viel Cholesterin im Blut haben, erhöht sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das stimmt zwar, aber Cholesterin an sich ist nichts Schlechtes. Es erfüllt wichtige Funktionen im menschlichen Organismus.

Cholesterin ist ein Bestandteil der Zellmembranen und verleiht ihnen Stabilität. Außerdem kann der Körper ohne Cholesterin bestimmte Hormone nicht bilden.

Nur rund ein Drittel des Cholesterins im Körper nehmen wir über die Nahrung auf. Der Rest wird vom Körper selbst gebildet, vor allem in der Leber und der Darmschleimhaut. Cholesterin ist kein Fett, sondern eine fettähnliche Substanz. Fette und solche fettähnlichen Substanzen werden Lipide genannt. Die gängige Bezeichnung „Blutfett“ ist also nicht ganz korrekt. Cholesterin ist nicht wasserlöslich und kann sich deshalb nicht einfach mit dem Blut im Körper verteilen. Damit es vom Blut transportiert werden kann, ist es in sogenannten Lipoproteinen, Komplexen aus Protein (Eiweiß) und Lipiden, gebunden. Es gibt mehrere Arten von Lipoproteinen, die Cholesterin transportieren, darunter Low-Density-Lipoprotein (LDL) und High-Density-Lipoprotein (HDL).

HDL-Cholesterin und LDL-Cholesterin: auch bekannt als „gutes“ und „schlechtes Cholesterin“

Die beiden Arten von Cholesterin – HDL-Cholesterin und LDL-Cholesterin – sind also nach ihrem jeweiligen Träger benannt.

„Schlechtes“ Cholesterin: LDL

LDL transportieren Cholesterin dorthin, wo es gebraucht wird. Dieses Cholesterin auf dem „Hinweg“ ist das LDL-Cholesterin. Ist zu viel LDL-Cholesterin im Blut, kann es zu Ablagerungen und Verstopfungen in den Blutgefäßen kommen. LDL-Cholesterin begünstigt Arteriosklerose (umgangssprachlich „Arterienverkalkung“), wodurch das Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte steigt.

„Gutes“ Cholesterin: HDL

HDL transportieren überschüssiges Cholesterin zur Leber zurück. Dort wird es in Gallensäuren umgewandelt und so aus dem Körper ausgeschieden. Dieses Cholesterin auf dem „Rückweg“ ist das HDL-Cholesterin. Es verursacht keine Verstopfungen in den Gefäßen. Ein hoher HDL-Cholesterin-Wert ist daher kein Risikofaktor für Arteriosklerose, sondern gilt als ein Schutzfaktor.



Ab wann sind die Cholesterinwerte zu hoch?

Die Gesamtmenge an Cholesterin im Blut wird Cholesterinspiegel genannt, der wie die HDL- und LDL-Werte in einer Blutprobe gemessen wird.

Die Richtwerte für Cholesterin im Normalbereich mit einem geringen Risiko für koronare Herzkrankheiten sind:

- Gesamtcholesterin unter 200 Milligramm pro Deziliter Blut
- LDL-Wert unter 130 Milligramm pro Deziliter
- HDL-Wert über 40 Milligramm pro Deziliter

Cholesterin in der Nahrung

Es gibt genetische Faktoren, die zu einem erhöhten LDL-Cholesterinwert führen können. Auch Rauchen und Bewegungsmangel begünstigen einen hohen LDL-Cholesterinspiegel. Vor allem trägt aber die Ernährung dazu bei. **Eine cholesterinbewusste Ernährung wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus.**

Cholesterin kommt in allen tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eier oder Milchprodukte vor. Pflanzen und Pilze enthalten kein Cholesterin. Eine fleischreiche Ernährung bedeutet also eine hohe Zufuhr von Cholesterin.

Allerdings kommt es nicht nur darauf an, wie viel Cholesterin wir direkt zu uns nehmen – **ein gesunder Körper gleicht eine erhöhte Zufuhr von Cholesterin über die Nahrung durch gedrosselte Eigenproduktion aus.** Deshalb muss niemand – trotz des nachweislich hohen Cholesteringehalts von Eigelb – auf sein Frühstücksei verzichten. **Maßvoller Genuss von Eiern bedeutet nicht, dass automatisch der Cholesterinspiegel steigt.**

Wichtiger für einen ausgeglichenen Cholesterinspiegel ist vielmehr eine möglichst fett- und kalorienarme Ernährung – und die Qualität der verzehrten Fette.

Quelle: AOK, Gesundheitsmagazin 2024

Achtet auf eine ausgewogene, etwas mehr pflanzlich basierte Ernährung. Tipps für eine cholesterinreduzierte Ernährung findet ihr auch bei den „Ernährungsdocs“... sehr empfehlenswert.



<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/blutfettetherapie100.pdf>