

Fettstoffwechselstörungen

Fettstoffwechselstörungen sind ein weiterer wichtiger Risikofaktor für Herz-Kreislaufkrankungen. Von einer Störung spricht man, wenn die Zusammensetzung der Blutfette verändert ist.

Was ist Cholesterin?

Cholesterin kommt als Bestandteil in jeder menschlichen und tierischen Zelle vor. Der menschliche Körper nimmt Cholesterin nicht nur über die Nahrung auf, sondern stellt es auch selbst her.

Was ist HDL- und LDL- Cholesterin?

Um Cholesterin im Blut transportfähig zu machen, wird es mit Eiweiß umhüllt. Dabei kann zwischen den beiden Arten, dem guten HDL- und dem schlechten LDL-Cholesterin unterscheiden. Das gute HDL entfernt Cholesterin und transportiert es zur Leber. Reichert sich das schlechte LDL im Blut an, kann es zur Arterienverkalkung kommen.

- Angestrebt werden sollten Cholesterin-Werte unter 200 mg/dl.
- Als grenzwertig werden Werte zwischen 200 und 250 mg/dl angesehen.
- Als zu hoch gelten Werte über 250 mg/dl.
- Das HDL-Cholesterin sollte auf jeden Fall über 35 mg/dl liegen!
- Das Verhältnis Cholesterin/HDL-Cholesterin sollte unter 5 liegen.

Beispiel

Ein Mann mit einem Cholesterinwert von 200 mg/dl und einem HDL-Cholesterin von 35 mg/dl hat ein Verhältnis von 5,7. Das ist zu hoch! Man würde diesem Mann erst einmal zu Veränderungen seines Lebensstils raten.

Das Cholesterin alleine reicht zur Entscheidung über die Einnahme von Medikamenten nicht aus, es sei denn die Cholesterinwerte nach wiederholten Messungen sind sehr hoch (über 300 mg/dl) ! Bei grenzwertigem und zu hohem Cholesterin wird weitere Diagnostik durchgeführt, und es wird geprüft, ob auch andere Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen vorliegen.

Folgen der Fettstoffwechselstörungen

Wird eine Fettstoffwechselstörung nicht behandelt, lagert sich das Fett in den Gefäßwänden ab. Die Innenwand der Arterien wird vor allem durch Cholesterin sichtbar verdickt. Dadurch werden die Blutgefäße immer enger und weniger elastisch. Das Blut kann nur noch erschwert durchfließen. Es entwickelt sich eine Arterienverkalkung (Arteriosklerose). Lebenswichtige Organe wie Herz oder Gehirn werden nicht mehr ausreichend durchblutet und damit nur noch ungenügend mit Sauerstoff versorgt. Durch die Bildung von Blutgerinnseln kann es zu einem Verschluss der Gefäße kommen. Die Folgen sind Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Was kann man tun?

Eine Fettstoffwechselstörung kann bekämpft werden, indem man den Cholesterinwert im Blut senkt. Dies geschieht in erster Linie durch eine Umstellung der Lebensweise mit einer

Änderung der Ernährung und vermehrter körperlicher Bewegung. Führt eine Umstellung der Lebensweise nicht zu einer ausreichenden Abnahme der Cholesterinwerte im Blut, müssen Medikamente verwendet werden.