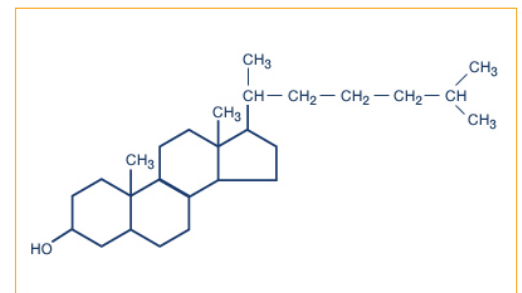
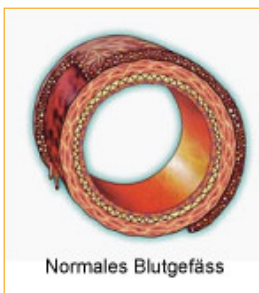




Das Gelbe vom Ei

Beim Thema **Cholesterin** scheiden sich häufig die Geister: für die einen ist es ein unverzichtbarer, körpereigener Stoff und für die anderen eine Gefahr für Herz und Arterien. Beide haben Recht. Der Knackpunkt: Cholesterin ist nicht gleich Cholesterin!

Cholesterin wird in jeder Körperzelle gebildet und ist für das Überleben der Zellen unentbehrlich, da es einen Hauptbestandteil der Zellwand ausmacht. Dieses Zellwandcholesterin ist für den Cholesterinspiegel im Blut aber ohne Bedeutung, weil es sich nicht einfach aus der Zellwand löst und im Blut davonschwimmt. Für den Körper wichtig ist Cholesterin ferner, weil es die Ausgangssubstanz für die Synthese wichtiger Hormone, zum Beispiel von Östrogenen, Testosteron und Kortison, darstellt. Ohne Cholesterin gäbe es auch kein Vitamin D und keine Gallensäuren; einen Mangel bekäme man in Form von Osteoporose und Fettverdauungsstörungen zu spüren.



Die Produktion von Cholesterin übernimmt unser Körper zum größten Teil selbst; den Rest führen wir uns mit der Nahrung zu. Hier sind als Quellen Nahrungsmittel tierischer Herkunft, wie z.B. Butter, fettreiche Wurstarten und Innereien, zu nennen.

Neben Cholesterin spielen die **Triglyceride** eine wichtige Rolle im Fettstoffwechsel. Sie dienen als Energielieferant oder als Energiespeicher (Fettdepots). Zu hohe Triglyceridkonzentrationen im Blut können jedoch - ebenso wie zu hohe Cholesterinwerte - zur Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen.

Die Gefahr, die hier lauert, ist die Entstehung von Arteriosklerose. Dabei lagert sich das überschüssige Cholesterin an den Gefäßwänden in Form von Plaques ab und engt die Blutgefäße nach und nach immer mehr ein. Konsequenz: die Organe werden schlechter mit Blut und damit mit Sauerstoff und anderen Nährstoffen versorgt. Wirklich lebensbedrohlich wird es sogar, wenn diese Plaques "platzen" und das Blutgefäß in der Folge aufgrund eines entstehenden Gerinnsels komplett verschlossen wird. Genau das passiert bei einem Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Lassen Sie daher Ihre Blutfettwerte bestimmen! Hierbei gelten folgende Richtwerte:
Gesamtcholesterin < 200mg/dl, Triglyceride < 150mg/dl, LDL-Wert < 150mg/dl und HDL-Wert > 50mg/dl.

Diesen Zielwerten kann man sich durch bewusste Ernährung zumindest annähern. Beherzigen Sie folgende Ratschläge:

- essen Sie weniger fett oder bevorzugen Sie zumindest einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z.B. Olivenöl)
- essen Sie weniger süß
- essen Sie ballaststoffreich (Vollkorn, Gemüse und Obst).

Eine zusätzliche Möglichkeit bietet die Einnahme des Präparates Ameu compact, dessen Inhaltsstoffe (Vitamine und Fettsäuren) ebenfalls einen gewissen Schutz der Blutgefäße bewirken können.

**Lassen Sie sich hierzu ausführlich
in Ihrer Apotheke beraten!**