

CHOLESTERIN NATÜRLICH SENKEN

GUTE FETTE - SCHLECHTE FETTE

Ein hoher Cholesterinspiegel zählte bislang zu den gefährlichsten Risikofaktoren für Herzerkrankungen. Diese Ansicht wurde zum Teil revidiert. Denn man muss gute Fette von schlechten unterscheiden. Mit den richtigen Nahrungsmitteln kann man die Cholesterinarten HDL und LDL in Balance bringen.

„Ihre Blutfettwerte sind relativ hoch“, lautet immer öfter die Diagnose des Arztes nach der Vorsorgeuntersuchung, auf die jeder Krankenversicherte ab 35 Jahren

alle zwei Jahre hierzulande Anspruch hat. Ärzte und Wissenschaftler machen hohe Blutfettwerte für die Bildung von gefährlichen Gefäßablagerungen, einer Mischung aus Fett und Kalk, sogenannte Plaques, verantwortlich. Allein in Deutschland sterben mehr als 350.000 Menschen jedes Jahr an den Folgen der Arteriosklerose, wie dieses Gefäßleiden medizinisch korrekt heißt. Diese ernstzunehmende Erkrankung kann alle Arterien befallen und zu Durchblutungsstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, schlimmstenfalls zum Herzinfarkt oder einem Schlaganfall führen.

Was heißt LDL und HDL?

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die nicht wasserlöslich ist. Es kann deshalb nicht als freies Molekül im flüssigen, „wässrigen“ Blut schwimmen. Damit es mit dem Blut zu den Zellen gelangen kann, braucht es ein Transportmittel. Es dockt sich deshalb an Eiweißmoleküle an. Die Verbindung aus Fett (Lipid) und Proteinen nennt man Lipoproteine.

Als gefährlich gilt das Low Density Lipoprotein, da es für die Entstehung von Arteriosklerose verantwortlich gemacht wird. Schwimmen zu viele dieser

kugeligen Fett-Eiweiß-Partikel im Blut, können sie die Zellen in den Gefäßwänden verletzen und Entzündungen auslösen. Der Körper versucht die Wunde zu heilen, indem er sie mit Gerinnungssubstanzen wie Thrombozyten behandelt. Dabei kann sich ein Gerinnsel bilden und einen Gefäßverschluss in den Herzkranzgefäßen oder im Gehirn verursachen.

Das High Density Lipoprotein (HDL = Hab Dich lieb!) gilt als das gute Cholesterin, da diese Fett-Eiweißkügelchen das überschüssige böse Cholesterin aus dem Blut aufsammeln und zur Leber zurück transportieren und somit die Gefäße vor Arteriosklerose schützen.



Nüsse und Olivenöl sind reich an Omega-3-Fettsäuren und erhöhen den HDL-Wert



Ob Statine helfen, ist nicht eindeutig belegt

Der behandelnde Arzt verordnet deshalb in vielen Fällen präventiv Blutfettsenker, sogenannte Statine. Rund vier Millionen Deutsche schlucken regelmäßig diese Pharmazeutika, obwohl deren Nutzen bis heute nicht eindeutig belegt werden konnte. Bisher ist nur erwiesen, dass bei Patienten, die bereits unter Herz- und Gefäßerkrankungen leiden und deren hohe Cholesterinwerte genetisch bedingt sind, eine medikamentöse Behandlung Sinn macht. Da Statine starke Nebenwirkungen haben, ist es allemal besser, selber alles dafür zu tun, die Blutfettwerte auf natürliche Weise zu senken.

Die Ernährung beeinflusst den Cholesterinspiegel

Der Organismus stellt rund 80 Prozent des Cholesterins selber her. Die restlichen 20 Prozent werden dem Körper mit der

Nahrung zugeführt. Mit einer gesunden, vorzugsweise pflanzlichen Ernährung, kann es gelingen, den HDL-Wert zu steigern und damit den LDL-Wert zu reduzieren und somit die beiden Werte in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen (siehe Info Kasten: Das Verhältnis von guten und schlechten Fetten). Dafür muss man seine Essgewohnheiten verändern. Wichtig ist es vor allem den Verzehr der pflanzlichen Nahrungsmittel schrittweise zu steigern. Je mehr frische pflanzliche Nahrungsmittel man zu sich nimmt, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Cholesterinwerte sinken.

Oxidiertes LDL gefährdet die Gefäße

Mittlerweile schätzt die medizinische Wissenschaft die Gefahr, die von hohen Cholesterinwerten ausgeht, nicht mehr ganz so hoch ein. Immer mehr Wissenschaftler vertreten die Ansicht, dass ein hoher Cholesterinspiegel erst in Kombination mit anderen Risikofaktoren wie Rauchen, hoher Blutzucker,

Diabetes bedenklich ist. Trotzdem bleibt ein Restrisiko. Denn während sich diese Aspekte überprüfen und bestimmen lassen, bleiben Entzündungsprozesse in den Gefäßen oft unerkannt. Diese lassen Low Density Lipoproteine (LDL) oxidieren, die wiederum die Gefäßwände gefährden und verletzen können. Antioxidantien wie Vitamin C und E, Zink, Selen, Carotinoide und Polyphenole fangen freie Radikale ab, hemmen Entzündungen, schützen die Gefäße und somit das Herz-Kreislauf-System. Sie stecken vor allem in frischem Gemüse, Kräutern und Rotwein, aber auch in Beeren, Wildpflanzen und Sprossen.

Cholesterinreiche Nahrungsmittel vermeiden

Ist der LDL-Wert sehr hoch, ist es zudem ratsam, den Verzehr von Cholesterinlieferanten zu reduzieren. Da die gefährlichen Lipide vor allem in den fettreichen, tierischen Nahrungsmitteln wie Milch, Käse, Fleisch, Wurst, Butter und Sahne stecken, raten Ernährungsexperten, davon jeweils nur geringe Mengen zu verzehren. Wer auf ein gutes Steak und Aufschnitt partout nicht verzichten mag, gibt am besten mageren Sorten wie Schinken oder Roastbeef den Vorzug. Da Innereien sehr fett- und somit cholesterinreich sind, sollte man diese lieber ganz vom Speisezettel streichen. Statt Butter und Sahne ist es besser bei der Zubereitung von Speisen Olivenöl, Rapsöl und Leinöl zu verwenden. Sie enthalten einfache ungesättigte pflanzliche Fettsäuren. Diese senken zwar nicht den LDL-Wert,

Das Verhältnis von guten und schlechten Fetten

Es ist noch gar nicht so lange her, da galt ein Gesamtcholesterin von über 200 mg pro Deziliter als schädlich. Um das Gesundheitsrisiko richtig einschätzen zu können, muss man die Cholesterinwerte LDL und HDL näher bestimmen und genauer betrachten. Bislang hieß es, dass der Grenzwert von 160 Milligramm pro Deziliter nicht überschritten werden sollte. Doch ganz so einfach ist es nicht. Ist der HDL-Wert hoch, ist ein hoher LDL-Wert nicht problematisch. Ausschlaggebend ist vielmehr das Verhältnis der beiden Cholesterinarten. Da der LDL-Wert durch den HDL-Wert geteilt wird, ist das Ergebnis entscheidend. Erst der Quotient gibt Auskunft über das tatsächliche Risiko. Nach Möglichkeit sollte dieser nicht über 3.0 liegen. (z. B. LDL-Wert beträgt 220, HDL Wert 80. $220 : 80 = 2,75$. Es besteht also kein erhöhtes Risiko einer Gefäßverkalkung).

Es gibt noch ein dritten Wert, den viele jedoch nicht kennen: Das Lipoprotein a, abgekürzt Lpa genannt. Es ähnelt dem LDL-Cholesterin, ist jedoch noch gefährlicher. „Es fördert sowohl Arteriosklerose als auch Thromboseneigung. Die Höhe ist zu einem großen Teil erblich festgelegt“, erklärt Dr. med. Volker Schmiedel. Der Wert sollte 0.3 Gramm pro Liter nicht übersteigen. Das Lpa lässt sich nicht mit einer Diät oder pflanzlichen Ernährung senken. Hohe Vitamin C-Dosen sollen diesen Wert reduzieren. Medizinwissenschaftlich konnte das bislang nicht bewiesen werden.

aber sie lassen ihn auch nicht ansteigen, da sie sich neutral auf den Fettstoffwechsel auswirken. Lein- und Walnussöl aber auch fette Kaltwasserfische wie Lachs, Hering, Makrele sind besonders reich an Omega-3-Fettsäuren und hemmen daher ebenfalls Entzündungen.

Die Bildung von HDL anregen

Eine weitere, ebenso effektive Möglichkeit, der schädigenden Wirkung des LDL-Cholesterins vorzubeugen, ist es, die Bildung des guten HDL-Cholesterins anzuregen. Nüsse, insbesondere Walnüsse enthalten nicht nur reichlich Omega-3-Fettsäuren, sondern auch Phytosterine. Dieser sekundäre Pflanzenstoff lässt den HDL-Spiegel ansteigen. Um die HDL-Produktion anzukurbeln, rät Heilpraktikerin und Ökotrophologin Corinna Handt, (www.viavitalis.de), drei Mal wöchentlich 30 Gramm Nüsse zu essen. Auch der Verzehr von Äp-

felnen trägt dazu bei, die Cholesterinwerte HDL und LDL in ein besseres Gleichgewicht zu bringen. Forscher fanden erst vor kurzem heraus, dass die darin enthaltenen Pektine den LDL-Wert fast so effektiv senken wie Medikamente, indem sie die HDL-Produktion anregen. Allerdings sollte man wirklich täglich einen Apfel essen. Manchmal sind die einfachen Lösungen immer noch die besten. „Eine Gewichtsreduktion ist der stärkste Stimulus, um den HDL-Wert zu erhöhen“, weiß Cholesterin-Expertin Corinna Handt. Und auch der Verzicht auf Zigaretten, lässt den HDL-Spiegel automatisch ansteigen.

Der Körper scheidet nur wenig Cholesterin aus

Es ist nicht ganz einfach, Cholesterin loszuwerden. Da diese Substanz für das Überleben so wichtig ist, gibt der Körper ihn nur ungern her. Die Gallensäure, die aus Cholesterin besteht, wird zwar für

Extrakte des aromatischen Speisepilzes Shiitake werden in der Chinesischen Medizin zum Senken des Cholesterinspiegels eingesetzt.



die Verdauung an den Darm abgegeben; Jedoch werden mit dem Stuhl nur sehr geringe Mengen der fettlöslichen Substanz ausgeschieden. Was Wenige wissen: „Ein Großteil des Cholesterins wird vom Dünndarm wieder resorbiert und der Leber erneut zugeführt. Der Organismus recycelt diese wertvolle Substanz somit immer wieder“, erklärt Handt, Dozentin für Ernährungslehre und Stoffwechsel. Damit Cholesterin vermehrt ausgeschieden werden kann, muss diese Substanz zuerst gebunden werden. Mit Hafer- oder Gerstenkleie gelingt dies, da sie Betaglukane enthalten.

Neben dieser Getreideform hat sich auch Sojaprotein als echter Cholesterinsenker bewährt. Das ist das Ergebnis der University of Illinois, die 38 Studien ausgewertet hat. Bei entsprechender gesunder Ernährungsweise könne der LDL-Wert um bis zu acht Prozent vermindert werden. Der Ersatz von tierischen Proteinen durch Sojaprotein erhöhe zudem die Konzentration an gutem HDL-Cholesterin um mindestens 2,4 Prozent. Die Wissenschaftler führen diese Wirkung auf die Bestandteile Trypsininhibitoren, Saponine und Isoflavone zurück. Es sei wichtig, dass alle diese Komponenten während der Verarbeitung intakt bleiben, sonst gingen diese positiven Eigenschaften verloren.

Mit Vitalpilzen Cholesterin regulieren

Als besonders effektive Cholesterinsenker haben sich auch Vitalpilze bewährt. In der Chinesischen Medizin wird speziell der Shiitake seit Langem

bei der Behandlung hoher Blutfettwerte eingesetzt. Der aromatische Speisepilz enthält die Wirkstoffe Eritadenin und Cholin. Diese fördern den Transport der gefährlichen Fette zur Leber und die Umwandlung von LDL- in HDL-Cholesterin. Eine wunderbare Wirkung hat auch der Maitake. Er hat die seltene Eigenschaft, die Einlagerung von Fett im Körpergewebe zu mindern und unterstützt so die

Cholesterin ist lebenswichtig

Cholesterin ist keineswegs nur böse, sondern diese fettähnliche Substanz ist ein lebenswichtiges Molekül, das zum Aufbau der Zellmembran benötigt wird und somit jeder Körperzelle erst ihre Festigkeit und Elastizität gibt. 95 Prozent der Fettmoleküle befinden sich in den Zellen, die meisten davon in der Zellmembran. Die Lipide sind zudem ein wichtiger und unverzichtbarer Ausgangsstoff für die Herstellung von Gallensäuren, die wiederum für die Verdauung benötigt werden. Einen Hinweis auf diese Aufgabe gibt das Wort „Chole“, das auf Deutsch „Galle“ heißt.

Der Naturstoff hat noch viele weitere lebenswichtige Funktionen. So bildet der Körper daraus Cortisol, ein wichtiges Hormon, das Entzündungen im Körper abwehrt. Zudem ist Cholesterin eine Vorstufe der männlichen und weiblichen Sexualhormone. Der menschliche Organismus benötigt die Substanz ebenfalls für die Bildung von Vitamin D.

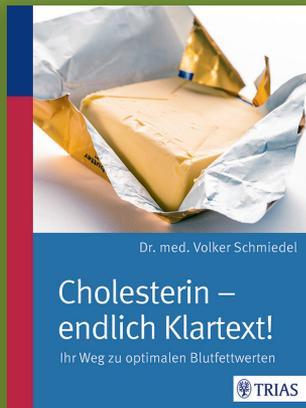
Gewichtsreduktion, was wiederum automatisch zu einem Anstieg des guten Cholesterins führt. Der Reishi, der von den Asiaten als Pilz der ewigen Jugend verehrt wird, besitzt die Fähigkeit, den Blutfettspiegel zu regulieren, erläutert Heilpraktiker und Mykotherapeut Peter Elster. Klinische Studien haben belegt, dass die darin enthaltenen Polysaccharide den Spiegel an Triglyceriden und LDL senken sowie die Konzentration von HDL erhöhen.

Den Lebensstil ändern

Eine zu fettreiche Ernährung allein ist meist nicht die alleinige Ursache für einen hohen Cholesterinspiegel. Schlechte Gewohnheiten wie Rauchen und mangelnde Bewegung aber auch zu viel Stress kurbeln die eigene Cholesterinsynthese an. Deshalb sorgt ein gesunder Lebensstil automatisch für bessere Cholesterinwerte. Dazu gehören neben regelmäßigem körperlichem Ausdauertraining, ausreichende Entspannungsphasen oder Meditation. Gelingt es einen gesunden Lebensstil zu pflegen, verbessert sich oftmals schon nach drei bis vier Wochen das Lipidprofil ganz enorm.

Autorin: Inge Behrens

Unser Buchtipp



Cholesterin verstehen und richtig behandeln

Erschienen im TRIAS Verlag Stuttgart, 117 Seiten, 2015, ISBN:978-3-8304-8316-8, EUR(D) 14,99

Zweidrittel aller Deutschen haben mittlerweile einen zu hohen Cholesterinspiegel. Einige Menschen sind aufgrund hoher Blutfettwerte jedoch kerngesund, während andere mit weitaus niedrigeren Werten bereits gefährdet sind, an Arteriosklerose zu erkranken. Das Thema Cholesterin ist sehr komplex und wird derzeit von Ernährungswissenschaftlern und Medizinern kontrovers diskutiert. Dr. Volker Schmiedel, Chefarzt für innere Medizin, forscht seit Jahrzehnten zum Thema erhöhtes Cholesterin. In seinem in der dritten Auflage vollständig überarbeiteten Buch „Cholesterin – endlich Klartext!“ gibt er Antworten auf wichtige Fragen.

VITALPILZE SCHÜTZEN DIE GEFÄßE

Der Münchner Heilpraktiker und Präventologe Peter Elster (58) ist ein Experte der Chinesischen Medizin und hat sich auf die Therapie mit Vitalpilzen spezialisiert. Er ist Vorsitzender der Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.

Einfach Gesund: Cholesterin ist ein Thema, das in aller Munde ist und von Wissenschaftlern derzeit kontrovers diskutiert wird. Ein hoher Cholesterinspiegel werde dramatisiert und zu hoch aufgehängt, meinen manche Forscher. Wie ist denn Ihrer Erfahrung und Ansicht nach ein hoher Cholesterinspiegel einzuschätzen?

Peter Elster: Grundsätzlich muss man beachten, dass ein erhöhter Gesamtcholesterinspiegel immer relativ zu beachten ist, da Cholesterin im Körper selbst produziert wird und zum Beispiel für die Stresshormonbildung notwendig ist. Viel wichtiger ist der Quotient LDL:HDL, der schon mehr Aussagekraft hat. Zudem müsste man genau genommen noch wissen, wie hoch der Anteil des oxidierten LDL ist.

Einfach Gesund: Das Lipoprotein (a) Cholesterin gilt als Bruder des LDL-Cholesterins. Einige Heilpraktiker setzen hohe Dosen an Vitamin-C ein, um den Lpa-Wert zu senken. Was halten Sie davon?

Peter Elster: Bei einem erhöhten Lipoprotein (a) kann man ohne weiteres Vitamin C einsetzen, allerdings kann man hohe Dosen nur als Infusion verabreichen. Untersuchungen haben gezeigt, dass ein erhöhter Lipoprotein (a) Spiegel

mit einem erniedrigten Vitamin C Spiegel einhergeht. In der Praxis haben sich neben dem Einsatz von Vitamin C in Infusionen auch Niacin (Vitamin B 3), Carnitin, Ginkgo und Omega 3 Fettsäuren bewährt.

Einfach Gesund: Entzündungen sollen bei der Entstehung von Arteriosklerose eine wichtige Rolle spielen. Ein hoher LDL-Spiegel löst wiederum weitere Entzündungen aus. Was halten Sie von der Behandlung mit Antioxidantien?

Peter Elster: Entzündungen spielen bei diesem Problem immer eine Rolle und die begleitende Einnahme von Antioxidantien ist sicher empfehlenswert. Dabei ist auch darauf zu achten, dass man nicht nur Vitamin C einsetzt, sondern auch Vitamin E und Vitamin A. Ich empfehle in diesem Fall den Einsatz eines Kombinationsmittels, das alle genannten Vitamine enthält.

Einfach Gesund: Als Heilpraktiker haben Sie sich auf die Mykotherapie, einer Säule der Chinesischen Medizin spezialisiert. Welcher Vitalpilz wirkt antioxidativ und kann somit vor Gefäßverkalkung am besten schützen?

Peter Elster: Schon in der alten chinesischen und daoistischen Medizin hat man die drei Vitalpilze *Ganoderma lucidum* (Reishi), *Auricularia polytricha* (Judasohr) und *Grifola frondosa* (Maitake) als die drei Meister der Gesundheit betrachtet. Besonders Reishi und *Auricularia* haben einen günstigen Einfluss auf die Gefäße und wirken gegen Entzündungen.