

DAS THEMA: Abendsprechstunde "Blutfett und Co."

INFO

Beratung und Kontakt

◆ Die Abteilung für Innere Medizin II des St. Elisabeth-Hospitals Herten wird geleitet von Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Horst Neubauer.
Kontakt: ☎ 023 66 / 15-34 01 (Sekretariat), E-Mail: horst.neubauer@st-elisabeth-hospital.de

◆ Bei Fragen zum Thema **Blutfett und Cholesterin** können sich Patienten an die Experten des St. Elisabeth-Hospitals Herten wenden.
Kontakt: ☎ 023 66 / 15-34 01 (Sekretariat der Inneren Medizin II) Montag – Donnerstag 7.30 Uhr – 12 Uhr und 12.30 Uhr – 16 Uhr, Freitag 7.30 Uhr – 12 Uhr.

◆ Das St. Elisabeth-Hospital in Herten verfügt über fünf Fachabteilungen: Innere Medizin, Chirurgie, Orthopädie, Radiologie und Anästhesie. 324 Betten stehen zur Verfügung. Mit seinen über 700 Mitarbeitern u.a. aus den Bereichen Medizin, Pflege, Therapie gehört das Haus zu den großen Arbeitgebern in Herten. Seit 2008 ist es mit dem Prosper-Hospital Recklinghausen Teil der Klinik Verbund Vest Recklinghausen gGmbH.
Adresse und Kontakt: Im Schloßpark 12, 45699 Herten, ☎ 023 66 / 15-0, E-Mail: info@st-elisabeth-hospital.de

☉ Weitere Informationen gibt's im Internet: www.st-elisabeth-hospital.de



Bis auf den letzten Platz besetzt war der Vortragssaal des Hertener St. Elisabeth-Hospitals bei der ersten Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer im neuen Jahr. Cholesterin war das Thema, das so viel Interesse auf sich zog. —FOTOS: OLIVER KLEINE (5)

Statine behindern die Produktion

(-hm-) Wenn es um die Senkung zu hoher Cholesterinwerte geht, stehen Ernährungs- und Bewegungstherapie an erster Stelle. Erst, wenn diese nicht den gewünschten Erfolg bringen, kommen Medikamente ins Spiel. Gleichwohl, so Dr. Gereon Balzer, Facharzt für Innere Medizin am Hertener St. Elisabeth-Hospital, bei unserer Abendsprechstunde, müssen sie auch unter der Behandlung mit Medikamenten konsequent fortgesetzt werden.

Eingesetzt würden als erste Wahl CSE-Hemmer. Sie enthalten sogenannte Statine, die den Aufbau von Cholesterin in der Leber behindern. Das hat jedoch zur Folge, dass der Körper versucht, mehr Cholesterin aus der Nahrung zu ziehen. Und eben deshalb sei es so wichtig, dass auch eine Umstellung auf cholesterinarme Ernährung beibehalten wird.

Ohne Nebenwirkungen sind diese Statine freilich nicht. Dr. Balzer nannte hier Übelkeit und Verdauungsprobleme, wie sie bei vielen Medikamenten aufgelistet seien. Vor allem aber müsse man unter dieser Medikation die Leberwerte im Blick haben. Außerdem zeige etwa jeder zehnte Patient auch muskuläre Probleme. Dennoch: „Der Nutzen der Verhinderung von Herzinfarkten und Schlaganfällen“, betonte Balzer, „ist weitaus größer als das Risiko.“ Die Senkung des Sterberisikos durch die Gabe von Statinen sei nachgewiesen. Gegeben würden sie übrigens auch unabhängig vom Cholesterinwert unmittelbar nach einem Herzinfarkt.

Gutes und schlechtes Cholesterin

Keine Pauschalrezepte: Beurteilung und Therapie der Werte nach individueller Situation

VON HEIDI MEIER

Um es gleich vorweg zu nehmen: Wir alle brauchen Cholesterin. Es sorgt für die Stabilität der Membranen unserer Zellen und Nervenwände, ist Speichersubstanz und Ausgangsstoff für Hormone und Vitamin D. Warum die Cholesterinwerte trotzdem mit kritischem Blick zu betrachten sind? – Bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer am vergangenen Montag gab's Antwort auf diese so oft gestellte Frage.

Priv.-Doz. Dr. Horst Neubauer, Chefarzt der Inneren Medizin II des Hertener St. Elisabeth-Hospitals, gab den Besucherinnen und Besuchern einen Überblick über dieses Blutfett, das in der Leber produziert, aber auch durch Nah-



Dr. Horst Neubauer.

schlechte Cholesterinwerte (LDL) erhöhen und das „gute“ (HDL) senken. Lürmanns Tipps zur Fetteintake: Reduzieren Sie das Streichfett, ebenso versteckte Fette, z. B. in Wurst und Käse,

rück zur Leber. Ein hoher HDL-Wert, so Dr. Neubauer, ist ein guter Schutz für den Körper. Zu viel LDL-Cholesterin hingegen lagert sich in den Blutgefäßen ab, verengt diese und kann sie auch ganz verschließen. Herzinfarkt, Schlaganfall, Aneurysmen, Schrumpfnieren oder die Schuppenflechte können die Folge sein.

HDL-Cholesterin verringert diese Ablagerungen und kann sie teilweise auch wieder abbauen. Daher müssen man bei hohen Cholesterinwerten zunächst mal differenzieren, ob es sich um HDL oder LDL handelt.

Wie Neubauer ausführte, sind Frauen bis zu den Wechseljahren in der Regel besser mit dem guten HDL ausgestattet. Die Werte liegen bei ihnen um die 50 bis 60 mg/dl. Bei Männern hingegen nur um die 40. Positiv be-

Entscheidend ist die Summe der Risiken

einflussen könne man den HDL-Wert aber mit Ausdauer-sport und Bewegung. Im kritischen Fokus steht also meist der LDL-Wert. Für die meisten Menschen sei hier ein Wert von 130 bis 160 mg/dl schon gut, über 200

auf unter 100.

Es gibt spezielle Tabellen, an denen sich die Mediziner bei der Bewertung des individuellen Risikos orientieren. Alter und Geschlecht spielend dabei ebenso eine Rolle wie der Lebenswandel und Vorerkrankungen.

Dr. Neubauer: „Das Zusammenwirken der Risikofaktoren ist das Entscheidende, wenn es darum geht, ob Medikamente nötig sind oder nicht.“ Oftmals helfe eben schon eine bewusster Lebensführung, damit die Cholesterinwerte purzeln. Und das bedeutet: Sport treiben und sich gesundheitsbewusst ernähren.

Dass es sich lohnt, machen diese Werte deutlich: Die Senkung des LDL-Wertes um 40 mg/dl senkt das Sterberisiko um zehn Prozent und das Herzinfarktrisiko um 22 Prozent.



Dr. Gereon Balzer.

Wenn das Risiko hoch ist

(-hm-) Manche Patienten tragen ein besonderes Risiko mit sich. Obwohl Ernährungs- und Bewegungstherapie bei der Senkung von Cholesterinwerten in der Regel Vorrang vor Medikamenten haben, gibt es Fälle, in denen sie sofort zum Einsatz kommen.

Wie Dr. Gereon Balzer von der Inneren Abteilung des Elisabeth-Hospitals erläuterte, ist das zum Beispiel der Fall, wenn jemand eine koronare Herzerkrankung und einen LDL-Wert von 150 hat. Balzer: „Dann muss dieser Wert schnellstmöglich unter 100 gebracht werden.“

Außerdem gäbe es Hochrisikopatienten, bei denen die Gabe von Statinen, die die Cholesterinproduktion der Leber ausbremsen, nicht reichen. Sie brauchen zusätzliche Medikamente, um auch die Cholesterinaufnahme durch die Nahrung runterzuführen.

Und dann gibt es noch Schwerstkranken, deren Cholesterinspiegel mit Medikamenten nicht beizukommen ist und für die ohne eine schnelle Senkung Lebensgefahr bestünde. Ihnen hilft nur eine „Blutwäsche“ (Lipidapherese), bei der ihr Blut außerhalb des Körpers von LDL-Cholesterin und weiteren Faktoren der Arteriosklerose wie Lipoprotein und Triglyceriden befreit wird.

Alles Lüge?

(-hm-) Ist die Gefahr des Cholesterins nur eine Erfindung der Industrie, die daran verdienen will? – Es gibt Autoren, die das behaupten. Bei unserer Abendsprechstunde ging Dr. Horst Neubauer, Chefarzt der Inneren Medizin des St. Elisabeth-Hospitals, auch darauf ein.

Speziell bezog er sich auf ein Buch, das die „Cholesterin-Lüge“ schon im Titel führt. Dr. Neubauer: „Darin werden Unwahrheiten verbreitet und Behauptungen aufgestellt, die durch viele Studien widerlegt sind.“ Auch beziehe sich der Autor darin auf urale Literatur, die aus einer Zeit stammt, in der sich die Medizin noch gar nicht differenziert mit der Wirkung des Cholesterins beschäftigte.

• Und auch manche Angaben auf Lebensmitteln sind mit Vorsicht zu genießen. Diätassistentin Katja Lürmann wies darauf hin. So würden bestimmte Margarinesorten, aber auch andere Lebensmittel, als cholesterinsenkend angepriesen. Durch Studien belegt sei dies in der Regel aber nicht.

BEI UNS IM NETZ

Sprechstunde verpasst?

Haben Sie eine Abendsprechstunde verpasst? Oder interessiert Sie ein medizinisches Thema erst jetzt, das in der Vergangenheit Thema einer Abendsprechstunde des MEDIENHAUSES BAUER war? Oder sind Sie auf der Suche nach den richtigen Kontakten und medizinischen Abteilungen zu Ihrem speziellen Gesundheitsthema? Kein Problem: Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden!

☉ www.gesund-im-vest.de

Ernährung und Bewegung an erster Stelle

„Achten Sie vor allem auf Fett!“

(-hm-) Das A und O zur Beeinflussung der Cholesterinwerte sind Ernährung und Bewegung. „Hohe Blutfettwerte – und Cholesterin ist ein Blutfett – haben meist in der Ernährung ihre Ursache“, konstatierte Katja Lürmann, Diätassistentin des St. Elisabeth-Hospitals gleich zu Beginn ihres Vortrags bei unserer Abendsprechstunde.

„Achten Sie vor allem auf Fett“ – Diese Empfehlung stand an erster Stelle. Nicht mehr als 60 / 70 Gramm Fett pro Tag sollten es sein – die Hälfte davon Streich- und Kochfett, die andere Hälfte fettthaltige Lebensmittel bzw. versteckte Fette.

Und wenn schon, dann sollten es gesunde Fette sein: Einfach ungesättigte Fettsäuren, wie sie Oliven- und Rapsöl, aber auch Butter (dünn auftragen!) enthalten, senken deutlich den Cholesterinspiegel. Und auch mehrfach ungesättigte Fettsäuren (in



Katja Lürmann.

Fisch, z. B. Makrelen) müssen wir aufnehmen. Zu meiden seien hingegen gehärtete Fette (siehe Zutatenliste auf Lebensmittelpackungen), die das „schlechte“ Cholesterin (LDL) erhöhen und das „gute“ (HDL) senken. Lürmanns Tipps zur Fetteintake: Reduzieren Sie das Streichfett, ebenso versteckte Fette, z. B. in Wurst und Käse,

sowie das Koch- und Bratfett. Rindfleisch statt Mettwurst im Eintopf, Grillen oder Dünsten statt in Fett braten, tierische Lebensmittel reduzieren – all das senke das Cholesterin. Vorsichtig mit Eiern umgehen – auch das gilt für Menschen mit hohem Cholesterin. Ebenso wie für Übergewichtige sind für sie drei Eier pro Woche genug.

Zu einer gesunden Ernährung gehört freilich mehr. Die Fachfrau verwies hier auf die Ernährungspyramide (siehe Foto). Viel frisches Obst (2 Portionen täglich) und Gemüse (3 Portionen täglich), Pflanzenöle und -margarinen bilden die Basis und sichern eine ballaststoffreiche Ernährung. Hinzu kommen Vollkornbrot und -getreide sowie Pellkartoffeln. Sparsamer noch ist mit tierischen Lebensmitteln umzugehen: fettarme

Fleisch fettarmer Käse und zierliche Milch bilden diesen kleinen Teil

(z.B. Wild), Käse und zierliche Milch bilden diesen kleinen Teil der Ernährungspyramide. Und schließlich auch süße Sa-

chen erlaubt – in kleinen Mengen!

Wer diese Ernährungsempfehlungen befolgt und auch noch aufhört zu rauchen, Alkohol nur mäßig konsumiert und seine körperlichen Aktivitäten steigert, bekämpft nicht nur das schlechte Cholesterin, sondern fördert gleichzeitig das gute. – Außerdem nimmt er ab, wird stressresistenter und dürfte sich deutlich wohler fühlen.

Steigerung der körperlichen Aktivitäten, das kann im Alltag bedeuten, das Auto öfter stehen zu lassen. Um größere Effekte zu erzielen, so Lürmann, müsse es aber auch hier mehr sein. Ihre Empfehlung: strammes Spaziergehen, Walken, Wandern, Rad fahren, Schwimmen. Zweimal pro Woche einen solchen Ausdauersport betrieben, erhöhe sich das gute HDL glatt um zehn Prozent.