

Sie leiden an:

## Fettstoffwechselstörung/Cholesterinerhöhung

Die unten genannten Empfehlungen sind entsprechend der medizinischen Fachliteratur von mir persönlich erstellt worden und sollten eine kleine Hilfestellung ergänzend zur medizinischen Behandlung geben.

Cholesterinwerterhöhungen finden sich in **> 50% der über 40 Jährigen** in der Bevölkerung in den westlichen Industriestaaten und sind daher **häufig**. Hauptursache ist der Lebensstil, es gibt jedoch seltene (darunter genetische) Ursachen.

Cholesterin lässt sich in Untergruppen auftrennen und messen, wobei vor allem das **LDL-Cholesterin („böses Cholesterin“)** für die Entstehung der gefürchteten **Gefäßverkalkung (Arteriosklerose)** verantwortlich ist. **Eine dringende Cholesterinsenkung** wird vor allem **bei entsprechenden Risikofaktoren wie auch bereits bestehenden Vorerkrankungen** wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes usw. empfohlen.

Neben der medikamentösen Therapie können Sie den Cholesterinspiegel durch entsprechende Lebensstiländerungen günstig beeinflussen und senken.

Günstig	Ungünstig
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fette auf &lt; 30% der Gesamtkalorien reduzieren</li> <li>- Keine trans-Fette (gehärtete industrielle Fette) verwenden</li> <li>- Pflanzliche Fette verwenden mit ungesättigten Fettsäure</li> <li>- Komplexe Kohlenhydrate (vor allem Obst, Gemüse (60% der Kalorien)</li> <li>- Ballaststoffreiche Kost: 20 – 30 g/d</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Übergewicht</li> <li>- Gesättigte tierische Fettsäuren: Wurst, Sahne, fettreiches Fleisch, Käse, Süßigkeiten, Fastfood, Feingebäck</li> <li>- Industriell gefertigte Lebensmittel Fertigprodukte</li> <li>- Alkohol</li> <li>- Eigelb</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pflanzliche Fette: Leinöl, Olivenöl, Rapsöl</li> <li>- Fisch 2x/Woche</li> <li>- Fettreduzierte Milch, fettreduziertes Fleisch, Geflügel ohne Haut</li> <li>- Ballaststoffe: Vollkornbrot, Blattgemüse, Wurzelgemüse, Hülsenfrüchte</li> <li>- Beeren, Obst</li> </ul>	

Ihr Ärzteteam