

Schlemmersünden zum Fest

Damit die Cholesterinbombe Weihnachten nicht sprengt

Mainz, den 11. Dezember 2019 – Durch üppige, fettreiche Mahlzeiten und wenig Bewegung kann es zu höheren Cholesterin-Blutwerten kommen. In der Vorweihnachtszeit erklärt der Apothekerverband Rheinland-Pfalz – LAV wie unsere Essgewohnheiten unsere Cholesterinwerte beeinflussen und was wir dagegen tun können.

„Cholesterin ist nicht prinzipiell schlecht. Es wird für lebenswichtige Prozesse, wie Hormonbildung, Zellaufbau und Verdauung, im Körper benötigt“, erläutert Petra Engel-Djabarian, Vorstand des Apothekerverbandes Rheinland-Pfalz – LAV. Aber: Wenn dauerhaft zu viel Cholesterin im Blut ist, lagert es sich an den Arterienwänden ab. Und das kann gefährlich werden, denn die Gefäße verengen sich. Dadurch kommt es zu Durchblutungsstörungen. Lösen sich Teile dieser Ablagerungen von der Gefäßwand ab, kann es sogar zu einem sogenannten Thrombus kommen. Dieser kann kleinere Gefäße in Herz oder Gehirn verschließen und es besteht die Gefahr von Herzinfarkt oder Schlaganfall.

„Cholesterin ist nur in tierischen Lebensmitteln enthalten, alle pflanzlichen Produkte sind dagegen cholesterinfrei“, erklärt Engel-Djabarian. So kann man durch fettreduzierte und pflanzliche Kost den Cholesterin- und Blutfettwert in Grenzen halten und auch wieder senken. Ausdauersport wie Wandern, Schwimmen oder Langlauf haben ebenfalls eine positive Wirkung auf erhöhte Werte. „Wer seine Gefäßwände zusätzlich schützen und stärken möchte, dem empfehle ich Omega-3-Fettsäuren einzunehmen“, so die Apothekerin weiter. Präparate aus Knoblauch oder Artischocken können den Cholesterinspiegel senken. Auch zusätzlich eingenommene Ballaststoffe wie Leinsamen oder Flohsamen sollen Cholesterin im Blut vermindern.

„Der Verdauungsschnaps nach einem üppigen Weihnachtsmenü bringt übrigens nichts!“, gibt die Apothekerin zu bedenken. „Er bringt nur zusätzliche Kalorien und hat keinerlei positiven Effekt auf die Verdauung und die Blutwerte.“

Wer seinen Cholesterinspiegel testen möchte, ist beim Arzt oder in der Apotheke gut aufgehoben. Die Testergebnisse eines Bluttests ergeben meist mehrere Werte: Unter anderem das HDL (High Density Lipoprotein) umgangssprachlich gutes Cholesterin genannt, das schlechte LDL (Low Density Lipoprotein), das Verhältnis der beiden zueinander und das Gesamtcholesterin. Die Richtwerte können variieren, je nachdem ob noch andere Risikofaktoren oder Vorerkrankungen bestehen.

Sinkt ein erhöhter LDL-Wert trotz konsequenter Ernährungsumstellung nicht, so rät der Apotheker zu einer medizinischen Abklärung beim Arzt. Denn es kann auch genetisch bedingt zu sehr hohen Blutcholesterinwerten kommen.

Über uns:

Der Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. – LAV vertritt die Interessen der selbstständigen Apothekerinnen und Apotheker in Rheinland-Pfalz. Er ist Vertragspartner der Krankenkassen und schließt mit diesen Verträge ab. Von den gut 1.000 Apothekenleitern sind rund 95 Prozent freiwillige Mitglieder im Verband.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. - LAV
Frank Eickmann, Pressesprecher
Terrassenstr. 18 | 55116 Mainz
Tel.: 06131 2049116
E-Mail: presse@lav-rp.de
web: www.lav-rp.de