

Schlemmersünden zum Fest

Damit die Cholesterinbombe Weihnachten nicht sprengt

Stuttgart, den 11. Dezember 2019 – Durch üppige, fettreiche Mahlzeiten und wenig Bewegung kann es zu höheren Cholesterin-Blutwerten kommen. In der Vorweihnachtszeit erklärt der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. (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 Tatjana Zambo, Vizepräsidentin des Landesapothekerverbands. 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 Lebensmittels enthalten, alle pflanzlichen Produkte sind dagegen cholesterinfrei“, erklärt Zambo. 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 nach drei bis sechs Monaten, so rät der Apotheker zu einer medizinischen Abklärung beim Arzt. Denn es kann auch genetisch bedingt zu sehr hohen Blutcholesterinwerten kommen.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es rund 2.500 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patienten kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen, in Voll- oder Teilzeit. Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.

Frank Eickmann

T.: 0711 22334-77, F.: -99

<mailto:presse@apotheker.de>

Weitere Informationen unter www.apotheker.de

Jetzt Fan werden: Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. auf www.facebook.de