



Cholesterin, Triglyceride und Co.

Kennen Sie Ihre Blutfettwerte?

Erhöhte Blutfettwerte, im Volksmund unter dem Begriff "Cholesterin" zusammengefasst, können Arteriosklerose, eine Verhärtung und Verdickung der Arterienwände, verursachen. Diese Einengung der Blutgefässe führt zu Herz-Kreislaufstörungen, im schlimmsten Fall zu Herzinfarkt oder Schlaganfall. Zusätzliche Risikofaktoren wie Übergewicht, falsche Ernährung, Bewegungsmangel, Alkohol- und Nikotinmissbrauch fördern in hohem Masse diese Zivilisationskrankheit des 20. Jahrhunderts.

Cholesterin

Als lebenswichtige Substanz kommt es überall im Körper vor. Der Organismus produziert einen Grossteil davon in der Leber selber, der Rest wird mit der Nahrung aufgenommen. Cholesterin gilt als Ausgangsstoff für die Synthese von gewissen Hormonen und von Vitamin D. Es wird auch als Baustein der Zellwände benötigt. Die Transportform des Cholesterins im Blut heisst LDL (Low-density-Lipoproteine). Das LDL gilt heute als der eigentliche Verursacher der Gefässveränderungen. Das HDL (High-density-Lipoprotein) ist das sogenannte gute Cholesterin und dient zu dessen Wiederaufnahme in der Leber. Je höher also der HDL Wert, desto besser für den Organismus. Im folgenden finden Sie die Richtwerte:

Blutfettwerte		Richtwerte in mmol/l		
		günstig	grenzwertig	ungünstig
Triglyceride (TRG)		unter 2,3	2,3 - 4,6	über 4,6
Gesamtcholesterin (TC)		unter 5,2	5,2 - 6,5	über 6,5
HDL-Cholesterin	Frauen	über 1,7	1,7 - 1,2	unter 1,2
	Männer	über 1,4	1,4 - 0,9	unter 0,9
LDL-Cholesterin	Frauen	unter 2,5	2,5 - 3,2	über 3,2
	Männer	unter 2,8	2,8 - 3,5	über 3,5
Verhältnis von LDL/HDL (Arteriosklerose-Risikofaktor)	Frauen	unter 4,0	.	.
	Männer	unter 4,5		

Vorbeugen!

So können Sie am Besten der Arteriosklerose vorbeugen, wobei die Ernährung



die wichtigste Rolle spielt. Essen Sie möglichst fettarm. Achten Sie vor allem auf die versteckten Fette in Schokolade, Wurstwaren, Milchprodukten und Süßigkeiten. Essen Sie viel **Gemüse, Früchte, (siehe auch unsere Seite [gesunde Ernährung](#)) und Vollkornprodukte**, diese sind nicht nur cholesterinarm sondern liefern Ballaststoffe (mindestens 35g/Tag) und wertvolle Vitamine.

Wichtig sind natürlich auch

- Sport treiben!
- Rauchen stoppen!
- Gewicht normalisieren!

Ihr Pilgerbrunnenteam berät Sie gerne weiter und bietet Ihnen nebst Gratisbroschüren, weiterführende Literatur zum Thema Blutfettwerte:

Kampf dem Cholesterin, Dr. Chr. Eckert-Lill, Fr. 9.80

Was verraten meine Blutwerte, Dr. V. Zykla-Menhorn, Fr. 9.80

Nährwerttabellen, Schweiz. Vereinigung für Ernährung, Fr. 5.00

Lust am Leben, Schweiz. Vereinigung dipl. Ernährungsberaterinnen, Gratis