



APOTHEKE
Ums

Cholesterin – gut oder schlecht für unseren Körper?

Cholesterin hat zwei Seiten, wodurch nicht genau einschätzbar ist, welche Auswirkungen ein zu hoher Wert im Blut hat. Ihr Arzt berät Sie dazu sicherlich. Die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen aber ist gegeben.

Was ist Cholesterin und worin kommt es vor?

Cholesterin ist ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen unseres Körpers. Es fördert deren Stabilität und unterstützt den Austausch von Botenstoffen über die Membran. Der Naturstoff kommt ausschließlich in Lebensmitteln vor, die tierische Bestandteile haben – also beispielsweise in Fleisch, Milch, Eiern. Aber auch der eigene Körper produziert selbst Cholesterin.

Was bedeutet gutes Cholesterin, böses Cholesterin?

Es gibt zwei Formen von Cholesterin: LDL und HDL. LDL ist die Form, die zu Arterienverkalkung führen kann, was eine Gefahr für das Herz-Kreislauf-System ist. HDL-Cholesterin hat eine positive Wirkung und schützt die Blutgefäße sogar vor Arteriosklerose.

Warum gilt Cholesterin als gefährlich?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind mittlerweile die häufigste Todesursache in der westlichen Welt. Viele wissenschaftliche Studien bringen diese in engen Zusammenhang mit einer zu fetthaltigen Ernährung – insbesondere mit tierischen Fetten, die viel LDL-Cholesterin beinhalten. Dabei gilt Cholesterin nicht als alleinige Ursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, jedoch als ein wichtiger Faktor.

Wie kann man sich cholesterinarm ernähren?

Im Grunde genommen ganz einfach: Wer auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse und weniger Fleisch – bzw. Produkte, die tierische Fette enthalten – achtet, sorgt für einen ausgeglichenen Cholesterinspiegel im Blut vor. Entscheidender für die Menge im Blut ist aber die Eigenproduktion von Cholesterin in der Leber, die genetisch veranlagt ist.

Wie kann man seinen Cholesterinspiegel aktiv senken?

Da der genetische Faktor einen sehr hohen Einfluss auf den Cholesterinwert im Blut hat, ist eine ausgewogene Ernährung nur bedingt hilfreich. Wenn ein deutlich zu hoher Wert trotz richtiger Ernährung vorliegt, sollte durch eine medikamentöse Behandlung der Wert zur Sicherheit gesenkt werden.

Kommen Sie vorbei: Wir beraten Sie kompetent und diskret zu allen Fragen rund ums Thema Cholesterin – auch mit unserem neuen, informativen Flyer.

apogen – immer für Sie nah

Cholesterin: Der Stoff, aus dem die Sorgen sind

apogen Ihre Apotheken.
Immer nah.

www.apogen.de

apogen Ihre Apotheken.
Immer nah.

www.apogen.de