

Die großen Cholesterin-Irrtümer

Wie schädlich sind Frühstücksei und Butter wirklich? Die SBK klärt zum Tag des Cholesterins am 20. Juni 2014 auf.

München, 16.06.2014. – Cholesterin hat aufgrund vieler Mythen und überholter Leitsätze ein schlechtes Image. Es gilt weitverbreitet als ungesunde Bedrohung für den Körper. Dabei ist Cholesterin lebensnotwendig und nicht grundsätzlich schädlich. Elisabeth Lenz, Ernährungsberaterin bei der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK räumt auf mit den Irrtümern und gibt Tipps für den Alltag.

Grundsätzlich ist Cholesterin für den menschlichen Körper kein ungesunder Stoff. Ganz im Gegenteil! Ohne Cholesterin kann der Mensch nicht leben. Es handelt sich um ein lebensnotwendiges Molekül, das beim Bau jeder einzelnen Körperzellwand, bei der Herstellung von Hormonen wie Östrogen, Testosteron und Vitamin D benötigt wird.

LDL- und HDL-Cholesterin unterscheiden

Für den Transport im Körper wird Cholesterin an sogenannte Lipoproteine – LDL und HDL – gebunden. Das LDL (Low-Density-Lipoprotein) transportiert Cholesterin von der Leber in die verschiedenen Organe und Zellen. Erhöhtes LDL-Cholesterin lagert sich in den Wänden der Blutgefäße ab und führt zu einer Gefäßverkalkung. Als Folge werden die Gefäße enger, weniger Blut kann passieren und das Gewebe nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden. Folgen sind Angina pectoris, Herzinfarkt, Schlaganfall oder auch Demenz. Daher wird LDL auch als „schlechtes“ Cholesterin bezeichnet. Das HDL (High-Density-Lipoprotein), das „gute“ Cholesterin, gilt als nützlich und darf erhöht sein. Es transportiert überschüssiges Cholesterin aus der Gefäßwand zurück zur Leber, um es in Gallensäure umzuwandeln und auszuscheiden.

Irrtum „Grenzwert überschritten gleich krank“

Ein erhöhter Cholesterinwert ist nicht immer gleichbedeutend mit einer akuten Krankheit. Ist der durchschnittliche Grenzwert für das Gesamtcholesterin (maximal 200 mg/dl Blut) oder das LDL-Cholesterin (bis 160 mg/dl Blut) überschritten, muss das per se noch nicht schlimm sein. Der Wert muss erst im Kontext mit anderen Risikofaktoren, etwa erhöhtem Blutdruck oder Übergewicht, betrachtet und dann individuell interpretiert werden.

Irrtum „Körpergewicht beeinflusst Cholesterinwert“

Entgegen der weitverbreiteten Vorstellung gibt es auch Übergewichtige mit durchaus normalen und schlanke Menschen mit einem hohen Gesamtcholesterin- und/oder LDL-Spiegel. Dies ist ein Beleg dafür, dass der Cholesterinspiegel auch vom Erbgut beeinflusst wird. In einigen Fällen lässt ein Fehler in einem bestimmten Gen die LDL-Werte in die Höhe schnellen.

Irrtum „Besser kein Frühstücksei“

So lange keine Fettstoffwechselstörung vorliegt, wirkt sich das Frühstücksei nicht negativ auf den Cholesterinspiegel aus. „Ein bis zwei Eier in der Woche darf sich jeder schmecken lassen. Darüber hinaus sollte der Arzt gefragt werden“, so Elisabeth Lenz. Der Darm kann pro Tag nämlich nur eine bestimmte Menge Cholesterin aufnehmen, der Rest wird gleich wieder

ausgeschieden. Wie viel der Körper aus der Nahrung bezieht, wird genetisch gesteuert.

Irrtum „Besser keine Butter“

Margarine ist nicht generell gesünder als Butter. Sie enthält zwar weniger Cholesterin, dafür aber sogenannte Transfettsäuren – besonders in sehr günstigen Margarinen. Diese stehen im Verdacht, das sogenannte schlechte LDL-Cholesterin zu erhöhen.

Irrtum „Statine schlucken und alles ist fein“

Statine sind weitverbreitet und Mittel der Wahl zur Senkung der Cholesterinwerte. Aber: „Im ersten Schritt sollte es immer um die Änderung des Lebensstils gehen. Gesunde Ernährung, weniger Rauchen und Sport sind wichtig“, rät Lenz. „Wer sich mehr bewegt, kann den HDL-Wert um bis zu zehn Prozent erhöhen und den LDL-Wert drücken“, so die Ernährungsberaterin weiter. Walken, zügiges Spaziergehen, Radfahren oder Schwimmen sind sinnvolle Ausdauersportarten. Allerdings ist es nicht so leicht, durch Sport den Cholesterinwert zu verändern: „Nur wer regelmäßig und konsequent Sport treibt, wird hier langfristige Erfolge erzielen. Der Cholesterinwert sinkt ab 120 Minuten Ausdauersport in der Woche“, motiviert die Expertin.

Zusätzlich lässt sich über eine cholesterinarme Ernährung der Cholesterinwert durchschnittlich um 15 Prozent senken. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, die tägliche Fettzufuhr auf 30 bis 35 Prozent des benötigten Energiebedarfs zu begrenzen. Lebensmittel mit ungesättigten Fettsäuren wie magerer Fisch, Truthahn oder Hähnchen sollten bis zu zehn Prozent und gesättigte Fettsäuren in Schweine- und Rindfleisch, Käse oder Wurst weniger als zehn Prozent der täglichen Energiezufuhr ausmachen. Pflanzenfette und -öle mit ungesättigten Fettsäuren wie Raps-, Walnuss-, Soja- oder Leinöl sind vorzuziehen, ebenso Nüsse statt Schokolade oder Süßigkeiten zum Knabbern. Ballaststoffe in Gemüse, Haferflocken oder Vollkornbrot unterstützen zudem die Regulationsmechanismen des Cholesterins im Darm.

Über die SBK:

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist Deutschlands größte Betriebskrankenkasse. Die geöffnete, bundesweit tätige gesetzliche Krankenkasse versichert mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.500 Mitarbeitern in über 100 Geschäftsstellen. Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt heute ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So hat die SBK 2014 den Deutschen Servicepreis erhalten, wurde 2013 zum zweiten Mal in Folge „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und zudem „Bester Krankenversicherer 2013“. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2013 zum siebten Mal in Folge Platz 1 bei der Kundenzufriedenheit. 2013 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ ebenfalls zum sechsten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen und gehört damit wieder zu Europas besten Arbeitgebern.

Für Rückfragen:

SBK

Katrin Gast

Unternehmenskommunikation

Heimeranstraße 31

80339 München

Telefon: +49 (0) 89 62700-262

E-Mail: katrin.gast@sbk.org

Internet: www.sbk.org

Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



www.sbk.org



www.sbk-typischservice.de



www.facebook.com/SBK



twitter.com/Siemens_BKK