

## Merkblatt zum Cholesterin

Liebe Patientin, lieber Patient,

im Folgenden möchten wir Sie über die Bedeutung des Cholesterins für die Gesundheitsvorsorge erläutern und Möglichkeiten der Optimierung aufzeigen:

### Was ist Cholesterin?

Cholesterin ist ein natürlicher Bestandteil von Körperzellen, Gallensäuren, Vitamin D und verschiedener Hormone. Dieses wird entweder über die Nahrungsmittel tierischer Herkunft aufgenommen oder über die Leber produziert.

Da Cholesterin vor allem aus Fett besteht und somit wasserunlöslich ist, ist zum Transport im Blut die Verbindung mit Eiweiß erforderlich. Diese Verbindungen lassen sich im Blut nachweisen und ermöglichen die Differenzierung in sogenanntes „gutes“ (HDL-)Cholesterin und „schlechtes“ (LDL-)Cholesterin.

### Wie unterscheidet sich das „gute“ vom „schlechten Cholesterin“?

Das „schlechte“ Cholesterin (LDL) neigt dazu sich in den Blutgefäßwänden abzulagern und so zu schädigen.

Das „gute“ Cholesterin (HDL) hingegen, fördert den Cholesterintransport zur Leber, wo es weiterverarbeitet bzw. als Gallensäure über die Gallenwege ausgeschieden wird. Somit schützt das „gute“ Cholesterin die Blutgefäße vor Schädigung.

### Was sind die Folgen eines erhöhten Cholesterinspiegels?

Je höher das LDL (und je niedriger das HDL), desto größer ist die Gefahr, dass sich das Cholesterin in den Blutgefäßen ablagert. Diese Ablagerungen (sogenannte „Verkalkung“) führen im Laufe der Zeit zur Gefäßeinengung und begünstigen somit Durchblutungsstörungen. Das Risiko für einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder andere Gefäß- und Organerkrankungen steigt.

### Wie hoch darf der Cholesterinspiegel sein?

Der Zielwert für das LDL wird, in Abhängigkeit von weiteren Risikofaktoren für den Herzkreislauf, individuell für Sie ermittelt.

Der Zielwert sinkt dabei mit zunehmenden Risikofaktoren, zu welchen vor allem Rauchen, Übergewicht, Zuckerkrankheit, Bluthochdruck und eine eventuelle erbliche Vorbelastung zählen.

### Wie erfahre ich meine Cholesterinwerte?

Ihre persönlichen Werte erfahren Sie routinemäßig im Rahmen der Gesundheitsuntersuchung (dem sogenannten „Check-up 35“). Dieser wird von den Krankenkassen alle zwei bzw. drei Jahre ermöglicht, je nachdem ob Sie an der Hausarztzentrierten Versorgung teilnehmen. Im Rahmen dieser Gesundheitsuntersuchung erhalten Sie ebenfalls eine Empfehlung für das weitere Vorgehen.

### Medizinisches Versorgungszentrum

-Hausärztliche Versorgung-

Telefon: 0208 30 96 96 96

Telefax: 0208 30 96 96 99

Webseite: [www.hausaerzte.ruhr](http://www.hausaerzte.ruhr)

#### Mülheim-Styrum

Alvenslebenstr. 23

45476 Mülheim an der Ruhr

Service: 0208 30 96 96 10

E-Mail: [MH-styrum@hausaeerzte.ruhr](mailto:MH-styrum@hausaeerzte.ruhr)

#### Mülheim-Heißen

Gneisenastr. 37

45472 Mülheim an der Ruhr

Service: 0208 30 96 96 20

E-Mail: [MH-heissen@hausaeerzte.ruhr](mailto:MH-heissen@hausaeerzte.ruhr)

#### Oberhausen-Mitte

Alsenstr. 41

Helmholtzstraße 112 (ab 01.07.2021)

46045 Oberhausen

Service: 0208 30 96 96 30

E-Mail: [OB-mitte@hausaeerzte.ruhr](mailto:OB-mitte@hausaeerzte.ruhr)

#### Dr. med. Udo Pfannkuch\*

Facharzt für Allgemeinmedizin

-Sportmedizin-

Ärztlicher Leiter

#### Dr. med. Anna Pfannkuch\*

Fachärztin für Allgemeinmedizin

-Sportmedizin-

#### Stefan Pfannkuch

Arzt

#### Karin Kurzina-Haydn

Fachärztin für Allgemeinmedizin

-Naturheilverfahren, Geriatrie-

#### Sara Karimi

Fachärztin für Innere Medizin

und Nephrologie

#### Dr. med. Kristina Kriegesmann

Ärztin

#### Dr. med. Gernot Adams

Facharzt für Allgemeinmedizin

GbR-Gesellschafter\*

#### apoBank Düsseldorf

IBAN DE81 3006 0601 0005 3928 70

BIC DAAEDEDXXX

#### Sparkasse Essen

IBAN DE57 3605 0105 0000 2771 60

BIC SPSE3EXXX

Steuernummer

120/5857/1003

bei Finanzamt Mülheim an der Ruhr

### Bedeutung der Ernährung

Die wichtigste Maßnahme bei einem LDL über dem persönlichen Zielwert ist immer eine entsprechende Anpassung der Ernährung.

Da Cholesterin in allen tierischen, nicht aber in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommt, sollte insbesondere der Konsum von tierischen Lebensmitteln zugunsten von pflanzlichen Lebensmitteln (frisches Gemüse, Obst, Vollkornprodukte) eingeschränkt werden.

Zu den einzuschränkenden Lebensmitteln zählen insbesondere:

- Fleisch- und Wurstwaren, insbesondere Innereien, Speck, die Haut von Geflügel
- Schmalz, Sahne
- Schalen- bzw. Krustentiere, Aal, Räucherfisch
- Fertigprodukte
- zuckerhaltige Lebensmittel
- aber auch gehärtete pflanzliche Fette: diese sind in vielen Backwaren und einigen Margarinen enthalten und führen ebenfalls zu schädlichen Ablagerungen in den Blutgefäßen

Zu den empfohlenen Lebensmitteln und Maßnahmen zählen insbesondere:

- Gemüse, Salate, Obst
- Ballaststoffreiche Nahrungsmittel: Vollkornprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln
- ungesättigte/Omega-3-haltige, pflanzliche Öle: insbesondere Oliven- und Rapsöl
- sofern tierisch: Bevorzugung von Fisch (außer den oben genannten) oder Geflügel (jeweils ohne Haut)
- Anwendung von fettarmen Zubereitungsmethoden: Dünsten, Dampfgaren

### Bedeutung des Lebensstils

Ebenfalls von großer Bedeutung ist die Lebensstiländerung. Hierzu gehören:

- Rauchverzicht, wenig Alkohol
- Optimierung des Körpergewichts
- regelmäßige Bewegung (insbesondere Ausdauersport: Fahrradfahren, Schwimmen, Joggen, Nordic Walking etc.)
- Reduktion weiterer eventuell vorhandener Risikofaktoren für Herzkreislauf (s.o.)

Wenn Sie weitere Fragen haben, vereinbaren Sie gerne einen Termin mit uns!

### Ihr Team im MVZ Hausärzte Ruhr

#### Medizinisches Versorgungszentrum

-Hausärztliche Versorgung-

Telefon: 0208 30 96 96 96

Telefax: 0208 30 96 96 99

Webseite: [www.hausaerzte.ruhr](http://www.hausaerzte.ruhr)

#### Mülheim-Styrum

Alvenslebenstr. 23

45476 Mülheim an der Ruhr

Service: 0208 30 96 96 10

E-Mail: [MH-styrum@hausarzt.ruhr](mailto:MH-styrum@hausarzt.ruhr)

#### Mülheim-Heißen

Gneisenaustr. 37

45472 Mülheim an der Ruhr

Service: 0208 30 96 96 20

E-Mail: [MH-heissen@hausarzt.ruhr](mailto:MH-heissen@hausarzt.ruhr)

#### Oberhausen-Mitte

Alsenstr. 41

Helmholtzstraße 112 (ab 01.07.2021)

46045 Oberhausen

Service: 0208 30 96 96 30

E-Mail: [OB-mitte@hausarzt.ruhr](mailto:OB-mitte@hausarzt.ruhr)

#### Dr. med. Udo Pfannkuch\*

Facharzt für Allgemeinmedizin

-Sportmedizin-

Ärztlicher Leiter

#### Dr. med. Anna Pfannkuch\*

Fachärztin für Allgemeinmedizin

-Sportmedizin-

#### Stefan Pfannkuch

Arzt

#### Karin Kurzina-Haydn

Fachärztin für Allgemeinmedizin

-Naturheilverfahren, Geriatrie-

#### Sara Karimi

Fachärztin für Innere Medizin

und Nephrologie

#### Dr. med. Kristina Kriegesmann

Ärztin

#### Dr. med. Gernot Adams

Facharzt für Allgemeinmedizin

GbR-Gesellschafter\*

#### apoBank Düsseldorf

IBAN DE81 3006 0601 0005 3928 70

BIC DAAEDEDXXX

#### Sparkasse Essen

IBAN DE57 3605 0105 0000 2771 60

BIC SPESDE3EXXX

Steuernummer

120/5857/1003

bei Finanzamt Mülheim an der Ruhr