

Medizinischer Leitfaden

Erkrankung

Ich habe Cholesterin: Was ist das?



Cholesterin ist in massvollen Mengen und v.a. in der Form des «guten», sogenannten HDL-Cholesterins für die Funktion des Organismus unverzichtbar. Ist zuviel Cholesterin im Blut, kann «schlechtes», sogenanntes LDL-Cholesterin zu schwerwiegenden Herz-Kreislaufkrankungen führen.

Was ist Cholesterin?

Cholesterin ist ein für das Leben Ihrer Zellen unverzichtbares Fett. Es sorgt insbesondere für die Festigkeit der Zellwände und wird vom Organismus zur Herstellung zahlreicher Substanzen verwendet: Vitamin D, Hormone usw. Cholesterin zirkuliert im Blut, das es an die verschiedenen Zellen und Organe verteilt wird, die es benötigen.

Woher kommt Cholesterin?

Cholesterin im Blut stammt hauptsächlich aus zwei Quellen:

- Zum einen wird es in der Leber gebildet.
- Zum anderen wird es über den Darm in das Blut aufgenommen. 1/3 hat seinen Ursprung in der Nahrung und 2/3 stammt von der Galle.

Das in der Ernährung enthaltene Cholesterin befindet sich in grossen Mengen in Fetten tierischen Ursprungs (rotes Fleisch, Butter, Käse, Wurst, Sahne), in Eigelb und in Innereien (Hirn, Nieren, Leber).

Warum spricht man von gutem und schlechtem Cholesterin?

Im Blut zirkulieren zwei Arten von Cholesterin. Das LDL-Cholesterin, das schlecht für die Gesundheit ist, und das HDL-Cholesterin, das sich günstig auf die Gesundheit auswirkt.

Das LDL-Cholesterin wird von der Leber zu den Zellen transportiert. Wenn es im Überschuss vorhanden ist, lagert es sich an den Arterienwänden ab. Dort bildet es Plaques, so genannte Atherome, die den Blutdurchfluss stören und sogar verhindern können.

Das HDL-Cholesterin wird von den Zellen zur Leber transportiert, wo es abgebaut wird. Beim Passieren der Arterienwände löst es das angelagerte Cholesterin ab und verhindert die Bildung von Atheromen. Je höher seine Konzentration im Blut ist, desto günstiger ist seine Wirkung.

Ich habe zu viel Cholesterin. Ist das schlimm?

Zu viel Cholesterin im Blut (insbesondere das LDL-Cholesterin) kann die Arterien schädigen, verengen oder gar verschliessen. Es wirkt lange im Verborgenen, ohne dass Sie es bemerken, und plötzlich kann es einen Herzinfarkt (Myokardinfarkt), einen Gehirnschlag (Schlaganfall oder Apoplex) oder eine Arterienverschluss der unteren Gliedmassen auslösen.

Was kann ich gegen meinen zu hohen Cholesterinspiegel tun?

An erster Stelle jeder Behandlung steht die Einschränkung cholesterinhaltiger Nahrungsmittel. Wenn die LDL-Konzentration trotz Überwachung Ihrer Ernährung nicht genügend sinkt, wird man Ihnen ein Medikament verschreiben, das die Synthese des Cholesterins durch die Leber und/oder die Cholesterinaufnahme über den Darm einschränkt.

Zu viel schlechtes Cholesterin ist gefährlich, denn es verschließt Ihre Arterien und kann schwere Krankheiten hervorrufen: Herzinfarkt, Schlaganfall, Arterienbeschädigungen der unteren Gliedmaßen.