

# Präventions- Leitfaden

## Komplikationen vorbeugen

### Ich kenne die Folgen eines Cholesterinüberschusses



Ein Cholesterinüberschuss erhöht das Risiko für die Entstehung einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Durch eine Verminderung der Menge an schlechtem Cholesterin im Blut lässt sich das Risiko für ein Herzleiden oder einen Schlaganfall vermindern.

### Wo lagert sich Cholesterin ab?

Der Cholesterinüberschuss lagert sich in den Arterien ab und kann sie verstopfen.

An den Arterienwänden – insbesondere der Arterien in der Nähe des Herzens (Herzkranzgefäße), des Gehirns (Halsschlagadern) oder der Beine (Darmbein- und Oberschenkelarterien) – bildet sich eine Fettablagerung.

Diese Ablagerungen verdicken sich im Laufe der Zeit und bilden regelrechte Plaques.

Selbst wenn die Arterie nicht vollständig verstopft, wird die Blutzirkulation durch das Vorhandensein dieser Plaques erschwert. Beim Abfließen des Blutes bilden sich Turbulenzen, die zu kleinen Blutgerinnseln führen. Diese im Blut mitgeführten Blutgerinnsel können ein kleineres Blutgefäß blockieren.

Wenn ein Gefäß in der Nähe des Herzens verstopft ist, spricht man von einer Koronarinsuffizienz (Herzinfarkt, Angina pectoris).

Verstopfungen im Bereich des Gehirns werden als Schlaganfall bezeichnet.

Im Bereich der Beine spricht man von einer Arterienverschluss der unteren Gliedmassen.

### Wie kann ich das Risiko vermindern?

Sie können Ihre Ernährung umstellen. Dies ist die erste Massnahme zur Verhütung eines Schlaganfalls.

Schränken Sie den Verzehr von Nahrungsmitteln ein, die den Spiegel des schlechten Cholesterins erhöhen: Käse, Milchprodukte aus Vollmilch, Butter, Sahne, rotes Fleisch, Innereien, Eier, Wurstwaren (mit Ausnahme von Magerschinken), Hefegebäck und Konditorwaren, Schokolade und Süssigkeiten. Es wird empfohlen, nicht mehr als 2 Eier pro Woche zu verzehren.

Essen Sie lieber Nahrungsmittel, in denen gutes Cholesterin enthalten ist (fettreicher Fisch) und Ballaststoffe, welche die Verdauung und Beseitigung von Fetten fördern (Gemüse, Obst, Vollkornprodukte), und bevorzugen Sie Margarinesorten mit einem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Ein Cholesterinüberschuss erhöht das Risiko für die Entstehung einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Dieses Risiko lässt sich durch eine Ernährungsumstellung beträchtlich verringern.