



**GESUNDHEITHEUTE**  
wohldosiert informiert

## PRÄVENTIONHEUTE

### Hohe Cholesterinwerte: Risiken und Tipps

Rund 80 Prozent des Cholesterins stellt unser Körper selbst her. Der fettähnliche Stoff ist lebenswichtig: Er ist Bestandteil von Zellmembranen, Baustein für Hormone und wird für die Bildung von Vitamin D benötigt.

**Das Tückische:** Erhöhte Cholesterinwerte spürt man nicht. Auch wer sich fit fühlt und regelmässig Sport treibt, kann erhöhte Werte haben. Denn neben dem Lebensstil spielt häufig auch die genetische Veranlagung eine wichtige Rolle.

Entscheidend ist deshalb nicht nur das Gesamtcholesterin. Sinnvoll ist es, die wichtigsten Werte messen zu lassen: **LDL-Cholesterin, ApoB und Lipoprotein(a)**.

Sind zu viele dieser Transportpartikel im Blut unterwegs, können sie sich über Jahre in den Gefässwänden ablagern. Dieser stille Prozess kann die Gefässe schädigen und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen.

#### Was kann man selbst gegen erhöhte Cholesterinwerte tun?

-> Ein gesunder Lebensstil kann helfen, die Cholesterinwerte positiv zu beeinflussen:

- **Mehr Bewegung:** Regelmässige körperliche Aktivität wirkt sich günstig auf den Fettstoffwechsel aus.
- **Ballaststoffreiche Ernährung:** Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Früchte können helfen, den Cholesterinspiegel zu senken.
- **Weniger gesättigte Fette:** Sie stecken beispielsweise in Wurst, fettreichem Fleisch, Butter und fettreichen Milchprodukten.
- **Weniger stark verarbeitete Lebensmittel:** Fertigprodukte, Chips oder Süsswaren enthalten häufig ungünstige Fette und viel Zucker.
- **Auf Zigaretten verzichten:** Rauchen belastet die Gefässe zusätzlich.

#### Und wie sieht es mit Eiern aus?

Gesunde Menschen können Eier in der Regel problemlos essen. Das Cholesterin aus

der Nahrung beeinflusst den Blutcholesterinspiegel bei den meisten Menschen nur wenig. Der Körper reguliert die eigene Cholesterinproduktion entsprechend.