

Cholesterin

Cholesterin ist zu einem Reizwort geworden, das in der jüngsten Vergangenheit reichlich strapaziert wurde und für viel Verwirrung sorgt. Dabei ist Cholesterin eine lebenswichtige Substanz. Was entscheidet, ist das Mass: nicht zu viel und nicht zu wenig. Wer darauf achtet, bleibt gesund.

Was ist Cholesterin ?

Cholesterin gehört zu den Blutfetten und ist eine lebenswichtige Substanz, die praktisch in jeder menschlichen Zelle und im Blut vorhanden ist.

Cholesterin wird beim Essen tierischer Fette aufgenommen, aber auch vom Körper selbst in der Leber hergestellt.

Das Cholesterin-ABC

- LDL (Low-Density Lipoprotein)
Das schlechte Cholesterin, das die Arterien verstopft.
Gebäck, Butter, Vollfett-Milchprodukten, Schokolade, Fleisch und Fleischwaren, Kokosfett usw erhöhen das LDL.
- HDL (High-Density Lipoprotein)
Das gute Cholesterin: je mehr, desto besser. Es schützt die Arterienwände.
Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Rapsöl, Olivenöl usw erhöhen das HDL.
- Triglyceride
Blutfett, das mit Erkrankungen des Herzens und der Gefässe in Verbindung gebracht wird.
- Cholesterin
Kombinierte Messung des Gesamtcholesterins im Blut.

Susten Apotheke

Manuela Imahorn, eidg. dipl. Apothekerin
Sustenstrasse 10, 3952 Susten
Telefon 027 473 33 30, Telefax 027 473 44 30
www.susten-apotheke.ch, info@susten-apotheke.ch

Mit ein paar Stichworten lässt sich das Thema zusammenfassen:

- Die Körperzellen brauchen Cholesterin für die Bildung verschiedener Hormone, den Knochenaufbau und zur Fettverdauung.
- Der Körper produziert selber genügend Cholesterin, zu grosse zusätzliche Mengen aus der Nahrung schaffen einen gefährlichen Überschuss.
- LDL transportiert das Cholesterin zu den verschiedenen Organen, wo es verwertet wird. Zu viel Cholesterin kann aber nicht in die Zellen aufgenommen werden, sondern lagert sich an den Blutgefässen ab.
- HDL sammelt Cholesterin aus dem Blut und transportiert es zur Leber, von wo aus der Abbau und das Ausscheiden in den Darm erfolgen.
- Nicht zu viel schlechtes LDL und genügend gutes HDL sorgen somit für ein Gleichgewicht der Kräfte und für mehr Gesundheit.
- Durch Eliminieren bekannter Risikofaktoren können Sie Ihren Beitrag zum persönlichen Wohlbefinden leisten; schädlich sind:
 - Rauchen
 - Bluthochdruck durch falsche Ernährung
 - Zuckerkrankheit
 - Übergewicht
 - Bewegungsmangel

Folgen eines erhöhten Cholesterinsspiegels

- Ablagerungen an den Blutgefässen verursachen Arterienverkalkung (Arteriosklerose) und Verstopfung von Blutgefässen (Thrombosen).
- Schädigung des Herzens durch Herzinfarkt oder Verstopfung der Herzkranzgefässe.
- Dem Gehirn droht Schlaganfall.
- Die Durchblutung der Beine kann gestört sein.

Susten Apotheke

Manuela Imahorn, eidg. dipl. Apothekerin
Sustenstrasse 10, 3952 Susten
Telefon 027 473 33 30, Telefax 027 473 44 30
www.susten-apotheke.ch, info@susten-apotheke.ch