

Die Ärztevereinigung Horgen Hirzel Oberrieden informiert

Hohe Cholesterinwerte: Beträchtliches Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Da erhöhte Cholesterinspiegel die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen, sollten die Cholesterinwerte regelmässig kontrolliert werden. Zu hohe Cholesterinspiegel sollten durch Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und allenfalls durch eine medikamentöse Behandlung gesenkt werden, wobei die zu erreichenden Werte vom allgemeinen Gesundheitszustand des Patienten abhängen.

Erhöhte Cholesterinspiegel gelten als einer der wichtigsten Risikofaktoren für die Entstehung der Arteriosklerose, welche ihrerseits die Ursache von Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit ihren gefürchteten Komplikationen ist. Während zu hohe Cholesterinspiegel bei gewissen Personen auf eine angeborene Störung des Fettstoffwechsels zurückzuführen sind, werden die erhöhten Cholesterinwerte jedoch in der überwiegenden Mehrheit der Fälle durch eine fettreiche Ernährung hervorgerufen. Da zu hohe Cholesterinspiegel in der Regel keine Beschwerden verursachen und deshalb oftmals erst beim Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bemerkt werden, sollten alle Personen ihre Cholesterinwerte regelmässig durch den Arzt kontrollieren lassen.

Unterschiedliche Arten von Cholesterin

Beim Cholesterin handelt es sich um einen lebenswichtigen Stoff, der vom Körper für den Aufbau von Zellwänden sowie zur Bildung von Gallensäure, Vitamin D und verschiedenen Hormonen benötigt wird. Der gesunde Mensch nimmt rund ein Drittel des Cholesterins mit der Nahrung auf, während ungefähr zwei Drittel des Cholesterins im Körper selbst – vornehmlich in der Leber und im Verdauungstrakt – gebildet werden. Das Cholesterin ist im Körper grösstenteils an sogenannte Lipoproteine gebunden, die aufgrund ihrer Dichte in verschiedene Gruppen eingeteilt werden. Die unter der Abkürzung «LDL» bekannten leichten Lipoproteine transportieren das Cholesterin über die Blutbahn zu den Organen, während die als «HDL» bezeichneten schweren Lipoproteine das nicht benötigte Cholesterin in die Leber zurück befördern. Neben dem LDL- und HDL-Cholesterin kommen im Blut auch die sogenannten Triglyzeride vor, bei welchen es sich um mit der Nahrung aufgenommene Neutralfette handelt.

Entstehung der Arteriosklerose

Bei einem erhöhten Cholesterinspiegel wird das überschüssige LDL-Cholesterin im Laufe der Zeit in die Gefässwände eingelagert, was zu einer Verhärtung und Verdickung der ursprünglich elastischen Blutgefässe führt. Dieser als Arteriosklerose bezeichnete Prozess bewirkt eine zunehmende Verengung der Gefässe, wodurch die Blutzirkulation behindert wird. Als Folge der verminderten Blutzufuhr erhalten die zu versorgenden Organe nicht mehr genügend Sauerstoff, so dass sich eine Herzkrankheit oder eine Hirnfunktionsstörung entwickeln kann. Falls die Blutzirkulation in einem arteriosklerotisch verengten Gefäss durch ein Blutgerinnsel vollständig unterbrochen wird, kommt es zu einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall.

Persönliches Risiko berücksichtigen

Angesichts der schwerwiegenden Folgen von erhöhten Cholesterinwerten sollten zu hohe LDL-Cholesterinspiegel konsequent gesenkt werden, wobei die zu erreichenden Werte aufgrund des allgemeinen Gesundheitszustandes des Patienten festgelegt werden. So muss der LDL-Cholesterinspiegel bei Personen, die bereits an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leiden oder mehrere Risikofaktoren wie Zuckerkrankheit, Bluthochdruck oder Übergewicht aufweisen, wesentlich stärker reduziert werden als bei sonst gesunden Personen. Neben der Senkung des erhöhten LDL-Cholesterinspiegels sollte zur wirksamen Vermeidung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine Erhöhung des HDL-Cholesterinspiegels angestrebt werden, und gleichzeitig sollten zu hohe Triglyzeridwerte reduziert werden.

Ernährungsumstellung zur Cholesterinsenkung

Die wichtigste Massnahme zur Senkung von erhöhten Cholesterinspiegeln besteht in der Umstellung auf eine fettarme Ernährung, bei welcher die tierischen Fette möglichst durch pflanzliche Fette ersetzt werden sollten. Ausserdem sollten Personen, die erhöhte Triglyzeridwerte aufweisen, auf den Genuss von Süssigkeiten und Alkohol weitgehend verzichten. Des weiteren sollte auf eine regelmässige körperliche Aktivität geachtet werden, da die Bewegung einen günstigen Einfluss auf die Cholesterinspiegel hat und überdies zu einer Gewichtsreduktion beiträgt.

Konsequente Behandlung

Bei Personen mit einer angeborenen Fettstoffwechselstörung wie auch bei Personen, deren LDL-Cholesterinspiegel trotz der Umstellung der Ernährungsgewohnheiten erhöht bleibt, muss

eine Behandlung mit cholesterinsenkenden Medikamenten durchgeführt werden. Für die cholesterinsenkende Behandlung werden heute vor allem die Statine eingesetzt, welche die Neubildung von Cholesterin in der Leber hemmen. Ausserdem steht seit kurzem ein neues Medikament zur Verfügung, das die Aufnahme von Cholesterin im Darm unterdrückt. Mit der cholesterinsenkenden Behandlung können bei den meisten Patienten die individuellen Zielwerte erreicht werden, wodurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ihren Komplikationen deutlich verringert wird.

Wichtiges zu erhöhten Cholesterinspiegeln

- Die Cholesterinwerte sollten ab dem 20. Lebensjahr alle fünf Jahre und ab dem 50. Lebensjahr sogar jährlich durch den Arzt kontrolliert werden
- Hohe Cholesterinspiegel begünstigen die Entstehung der Arteriosklerose, welche ihrerseits die Ursache von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist
- Zur Senkung der Cholesterinspiegel sollte auf eine fettarme Ernährung sowie auf ausreichende körperliche Aktivität geachtet werden
- Bei der medikamentösen Behandlung sollten die Cholesterinspiegel auf diejenigen Werte gesenkt werden, welche aufgrund des allgemeinen Gesundheitszustandes der betroffenen Person festgelegt worden sind

Dr. med. Kurt Dettwiler

Facharzt FMH für Innere Medizin