



Juli 2018

Ernährungsberatung

Ernährungsprinzip bei erhöhten Blutfettwerten

Es gibt verschiedene Arten von Blutfetten. Die wichtigsten in Bezug auf Erkrankungen sind Triglyzeride und Cholesterin.

Triglyzeride

Triglyzeride sind die am häufigsten vorkommenden Fette in Nahrungsmitteln. Sie dienen unserem Körper als Energiespeicher.

Cholesterin

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, welche im menschlichen Körper lebenswichtige Funktionen übernimmt. Es dient als Baustein für:

- Zellwände
- Gallensaft (wichtig für die Fettverdauung)
- Hormone

Cholesterin wird einerseits mit der Nahrung aufgenommen, andererseits vom Körper selbst gebildet.

Bis ⅓ des Blutcholesterins stammen aus der Eigenproduktion der Leber. Die Cholesterinzufuhr über die Ernährung ist also nicht hauptentscheidend für den Cholesterinspiegel im Blut.

Transportsystem von Cholesterin

Da Cholesterin eine fettähnliche Substanz ist, benötigt es im wässrigen Milieu des Blutes ein spezielles Transportsystem.

Das Transportprotein, welches Cholesterin von der Leber in den Körper transportiert, nennt man LDL (= Low Density Lipoprotein).

Es wird auch als „schlechtes Cholesterin“ bezeichnet, da ein hoher LDL-Wert mit einem erhöhten Risiko einer Arteriosklerose (Ablagerungen in den Gefässwänden) in Verbindung gebracht wird.

Unser Körper verfügt auch über ein Transportprotein, welches überschüssiges Cholesterin vom Körper wieder zurück zur Leber transportiert. Dieses heisst HDL (= High Density Lipoprotein) und wird auch als „gutes Cholesterin“ bezeichnet, da ein hoher HDL-Wert das Risiko einer Arteriosklerose vermindern kann.

Risikofaktoren für Arteriosklerose respektive koronare Herzkrankheiten und andere arterielle Verschlusskrankheiten:

- zunehmendes Alter
- familiäre Veranlagung
- männliches Geschlecht
- Rauchen
- erhöhte / veränderte Blutfettwerte (Cholesterin, Triglyzeride)
- erhöhter Blutdruck
- Übergewicht, grosser Bauchumfang
- Diabetes mellitus
- Bewegungsmangel
- Distress („schlechter“ Stress)

Ein erhöhter Cholesterinspiegel (vor allem ein erhöhtes LDL) über längere Zeit kann zu Ablagerungen in den Gefässwänden führen. Der Blutfluss wird behindert und es kann zu einem Gefässverschluss und möglichen Folgen wie Herzinfarkt oder Hirnschlag kommen.

Ernährungs- und Lebensstilempfehlungen bei erhöhten Cholesterin- und Triglyzeridwerten:

Bei erblich bedingt erhöhten Cholesterinwerten ist neben einer Ernährungsumstellung auch eine medikamentöse Behandlung notwendig. Eine regelmässige Einnahme der ärztlich verordneten Medikamente ist wichtig, kann aber eine gesunde, ausgewogene Ernährung nicht ersetzen.

⇒ Gewicht halten respektive senken

Es ist wichtig, ein Normalgewicht anzustreben. Bei Übergewicht kann eine Gewichtsreduktion in diesen Bereich vor allem die Triglyzerid- aber auch die Cholesterinwerte verbessern.

Der ideale BMI hängt vom Alter ab. Ihren BMI berechnen Sie, indem Sie Ihr Gewicht geteilt durch Ihre Grösse multipliziert mit sich selber rechnen.

Beispiel: Gewicht: 60kg, Körpergrösse 158cm.

$$\frac{60 \text{ kg}}{1.58 \text{ m} \cdot 1.58 \text{ m}} = \text{BMI } 24 \frac{\text{kg}}{\text{m}^2}$$

Alter	BMI Normalgewicht
19 – 24 Jahre	19 – 24
25 – 34 Jahre	20 – 25
35 – 44 Jahre	21 – 26
45 – 54 Jahre	22 – 27
55 – 64 Jahre	23 – 28
ab 65 Jahren	24 – 29

⇒ Fettqualität beachten

Gesättigte Fettsäuren einschränken

Die meisten dieser Fettsäuren erhöhen den LDL-Spiegel. Sie sind hauptsächlich in tierischen Nahrungsmitteln wie Fleisch- und Wurstwaren, Butter aber auch in Fertigprodukten wie Gebäck oder Süssigkeiten enthalten.

Einfach ungesättigte Fettsäuren

Diese Fettsäuren können den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen. Wichtige Lieferanten sind Oliven- und Rapsöl, Nüsse, Oliven und Avocado.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Diese Fettsäuren sind essentiell, was bedeutet, dass sie über die Nahrung zugeführt werden müssen. Wir unterscheiden Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren. Omega-3-Fettsäuren schützen möglicherweise vor Herz-Kreislaufkrankungen.

Gute Lieferanten von Omega-3-Fettsäuren sind beispielsweise Rapsöl, Nüsse, Weizenkeime, Wildlachs, Hering, Makrele und Thunfisch.

⇒ Fettzufuhr überprüfen

Empfehlung zur Menge sichtbarer Fette pro Tag:

- Täglich 2 – 3 Esslöffel (20 – 30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Oliven- oder Rapsöl verwenden.
- Für die kalte Küche Olivenöl, Rapsöl, Baumnussöl, Leinöl, Weizenkeimöl, Sojaöl verwenden.
- Für die Zubereitung bei niedrigen Temperaturen (z.B. Dünsten, Dämpfen) empfiehlt sich Olivenöl und Rapsöl.
- Zum Braten eignet sich HOLL-Rapsöl am besten. Alternativ eignet sich auch HOLL-Sonnenblumenöl, Bratbutter oder Bratfett (ungehärtet)
- Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 Esslöffel = 10 g pro Tag).

*High-Oleic Öle (HOLL-Öle) werden aus speziell gezüchteten Pflanzen hergestellt und sind sehr hitzestabil.

⇒ Versteckte Fette reduzieren

Lebensmittel mit versteckten Fetten sind z.B. Wurstwaren, Käse, Rahm, Fertigprodukte, Süssigkeiten.

⇒ Nahrungsfasern / Ballaststoffzufuhr erhöhen

Eine Ernährung die reich an Nahrungsfasern ist, kann dazu beitragen, das LDL-Cholesterin zu senken. Dazu sollten mehrmals täglich Gemüse, Salat, Früchte und Vollkornprodukte in die Ernährung eingebaut werden. Auch Nüsse und Hülsenfrüchte enthalten viele Nahrungsfasern.

⇒ Sport treiben

Regelmäßige körperliche Aktivität, vor allem moderates Ausdauertraining (mindestens 3 x pro Woche 30 Minuten), bringt Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung und macht sie so fitter. Ebenso wird durch die tägliche Bewegung eine leichte Gewichtsabnahme, oder vor allem auch die Gewichtsstabilisierung unterstützt und das „gute Cholesterin“ (HDL) erhöht.

Zusätzliche Ernährungsempfehlungen bei erhöhten Triglyzeridwerten:

⇒ Alkoholkonsum einschränken

Im Rahmen der Prävention für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist eine begrenzte Menge an Alkohol vertretbar. Dies entspricht 10g Alkohol für Frauen (z.B. 0.5-1dl Wein) und 20g Alkohol für Männer (z.B. 1-2dl Wein). Personen die keinen Alkohol trinken, wird deshalb jedoch nicht empfohlen damit zu beginnen.

Bei erhöhten Triglyzeridwerten kann Alkohol bereits in geringen Mengen den Wert erhöhen, weshalb empfohlen wird, möglichst auf Alkohol zu verzichten.

⇒ Zufuhr von Haushalts- und Fruchtzucker reduzieren

Haushalts-, wie auch Fruchtzucker in gezuckerten Nahrungsmitteln und Getränken (inkl. Fruchtsäften) werden schnell vom Darm ins Blut aufgenommen. Besonders Fruchtzucker kann sehr einfach von der Leber in Fett umgewandelt werden. Beide Zuckerarten führen bei übermäßigem Konsum zu erhöhten Triglyzeridwerten.

Süsstoffe (z.B. Aspartam, Acesulfam-K, Cyclamat, Saccharin) und Zuckeraustauschstoffe (z.B. Xylit, Mannit, Sorbit etc.) beeinflussen hingegen den Triglyzeridspiegel nicht.

Die Frage nach dem Arterioskleroserisiko bei erhöhten Triglyzeridwerten ist nicht eindeutig beantwortbar. Häufig sind jedoch gleichzeitig die LDL-Werte erhöht und vor allem die HDL-Werte erniedrigt.

Eine Ausnahme bildet der Diabetes mellitus Typ 2. Hier werden erhöhte Triglyzeridwerte – unabhängig davon, wie die anderen Fettwerte sind – aufgrund der damit assoziierten Insulinresistenz mit einem Arterioskleroserisiko in Zusammenhang gebracht.