



## ERHÖHTE CHOLESTERIN- UND TRIGLYZERIDWERTE IM BLUT

Anders als man viele Jahre gelesen und gehört hat, ist es nicht (allein) das Fett im Essen, dass die Blutfette – die Cholesterine und Triglyzeride - erhöht. Auch die Kohlenhydrate im Essen sowie die Lebergesundheit sind entscheidend, welche Cholesterin- und Triglyzeridwerte gemessen werden.

### Wie entstehen erhöhte Cholesterin- und Triglyzeridwerte?

Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Cholesterin- und Triglyzeridwerte. Zum einen kann die gewählte Fettqualität, zum anderen kann die Kohlenhydratmenge und -Art mitbestimmen, ob eine risikoreiche Erhöhung der Blutfettwerte (sogenannte Dyslipoproteinämie) vorliegt. Ein Lebensstil, der durch wenig Bewegung, viel Stress und wenig Schlaf geprägt ist kann ebenso Einfluss nehmen wie die Einnahme bestimmter Medikamente.

Triglyzeride und Cholesterine werden zu den Blutfetten gezählt. Sie bestimmen die Herz- und Kreislauf-Gesundheit maßgeblich mit.

Das Cholesterin wird in LDL- und HDL-Cholesterin unterteilt. LDL sollte niedrig und HDL sollte hoch sein.

### Welche Folgen können erhöhte Cholesterin- und Triglyzeridwerte haben?

Im Blut werden neben Cholesterinen und Triglyzeriden auch andere Stoffe in einer bestimmten Menge und einem bestimmten Verhältnis zu einander transportiert. Wenn die Menge oder das Verhältnis zu einander von der Norm abweicht, steigt das Risiko für Erkrankungen. Wenn die Cholesterin- oder Triglyzeridwerte ansteigen, erhöht sich die Gefahr für die Verkalkung der Blutbahnen („Arteriosklerose“), Erhöhung des Blutdrucks, Erkrankung des Herzens, Schlaganfall und anderes.

### Wie kann man feststellen, ob man erhöhte Cholesterin- und Triglyzeridwerte hat?

Die Diagnose für erhöhte Cholesterin- und Triglyzeridspiegel im Blut kann nur eine Blutuntersuchung zeigen, denn erhöhte Cholesterin- und Triglyzeridspiegel erzeugen weder Schmerzen noch andere Symptome.



### Was kann man selbst tun, um erhöhte Cholesterin- und Triglyzeridwerte zu verbessern?

Wenn man die Ursachen für die erhöhten Cholesterin- und Triglyzeridspiegel kennt, weiß man, was zu tun ist. Das kann von ausgeglichenerem Lebensstil über Bewegung bis zum gesunden Stressmanagement führen. Die Ernährung spielt eine massgebende Rolle und die Wahl einer Ernährungsumstellung können Sie wählen, um...

- ... mit der richtigen Lebensmittelauswahl satt zu essen und erhöhte Cholesterin- und Triglyzeridwerte zu verbessern.
- ... die Lebergesundheit und damit die Blutfettwerte zu optimieren.
- ... Gewicht abzunehmen – sofern gewünscht.
- ... das Risiko für Folgeerkrankungen zu minimieren.

### Haben Sie Interesse oder Fragen, kontaktieren Sie uns gern!

Dr. Heike Niemeier  
Tesdorfstrasse 11  
20148 Hamburg

mobil 0172 413 01 65  
fest 040 4293 6970

mail niemeier@heikeniemeier.de  
web heikeniemeier.de

