



# Cholesterin? Arterienverkalkung!

Bosch **BKK**

Gesetzliche Kranken-  
und Pflegeversicherung



**BOSCH**

## Informationen erhalten Sie u. a. bei

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen  
und ihren Folgeerkrankungen · DGFF (Lipid-Liga) e. V.  
[www.lipid-liga.de](http://www.lipid-liga.de)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
DGE-MedienService c/o IBRo Versandservice GmbH  
[www.dge-medienservice.de](http://www.dge-medienservice.de) · [www.dge.de](http://www.dge.de)

## Inhalt

Cholesterin: unverzichtbar!	5
Zu viel oder zu wenig?	6
Zu viel Cholesterin macht krank	8
Cholesterin in aller Munde?	11
Fett ist nicht gleich Fett	13
Fettarm = cholesterinarm	17
Medikamente?	18
Weg mit den Risikofaktoren!	21

Anmerkung: In medizinischen Fachkreisen setzt sich immer mehr die internationale Bezeichnung „Cholesterol“ durch, sonst ist „Cholesterin“ weiterhin sehr gebräuchlich.



## Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

kaum ein anderer Stoff des menschlichen Körpers wird so kontrovers diskutiert wie das Cholesterin! Schädlich oder nicht schädlich, zu viel oder zu wenig bzw. zu hoch oder zu niedrig sind dabei die Schlagworte, die am häufigsten zu hören sind. Wer hat also recht?

Cholesterin hat auch viele positive Seiten: Es ist für jede kleinste Einheit unseres Körpers, die Zellen, eine unverzichtbare Grundsubstanz. Welche Funktionen erfüllt Cholesterin noch? Cholesterin ist auch aus einem anderen Grunde in aller Munde: Der Körper stellt es zwar selbst her, trotzdem wird es (fast) mit jedem Bissen unserer Nahrung gegessen, allerdings nur mit den tierischen Produkten. Es gibt Lebensmittel, die viel oder wenig bzw. gar kein Cholesterin enthalten wie die pflanzlichen Nahrungsmittel. Wie sieht eine cholesterin- und damit herzgesunde Ernährung aus?

Die Cholesterinwerte können gemessen werden, spätestens ab dem 36. Lebensjahr erfahren Sie im Rahmen der Gesundheitsuntersuchungen „Check up 35“, ob diese oder weitere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorliegen. Nehmen Sie daran teil, Ihrer Gesundheit zuliebe. Wann liegen ungünstige Werte vor und wie lassen sich diese durch eine gesündere Lebensweise beeinflussen?

Cholesterin ist nicht die alleinige Ursache, wenn es um Schäden an den Blutgefäßen geht. Was sind weitere Risikofaktoren, die verstärkend wirken?

Diese Broschüre versucht, Fragen zu den Fettstoffwechselstörungen zu beantworten. Sie kann jedoch eine ärztliche bzw. Ernährungsberatung nicht ersetzen.

Ihre  
Bosch BKK



# Weg mit den Risikofaktoren!

## Übergewicht

Übergewicht gilt ganz allgemein als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten (z. B. Bluthochdruck), aber auch für Stoffwechselstörungen wie zum Beispiel Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit). Bei erheblichem Übergewicht sind die als Schutz so dringend benötigten „HDL“ erniedrigt. Das lässt sich ändern!

Übergewicht ist nicht gleich Übergewicht, es spielt auch eine entscheidende Rolle, wie sich die überflüssigen Pfunde verteilen: typisch weiblich ist der sogenannte „Birnentyp“ mit etwas stärkeren Hüften und Oberschenkeln (gynoid). Bei Männern überwiegt eher der „Apfeltyp“ – deutlich sichtbar am etwas größeren Bauch (android). Letzteres ist für die Gesundheit ungünstiger. Das Risiko lässt sich sogar berechnen: Teilen Sie Ihren Taillendurch den Hüftumfang, jeweils in Zentimeter gemessen. Liegt der Wert bei Frauen über 0,85, bei Männern über 1,0, dann sollten Sie das Gewicht reduzieren. Der Taillenumfang gibt weitere Hinweise auf ein erhöhtes gesundheitliches Risiko.

Das Risiko ist erhöht



	leicht	stark
bei Frauen über	80 cm	88 cm
bei Männern über	94 cm	102 cm

Wann ist jemand übergewichtig? Der „Body-Mass-Index“, das bedeutet so viel wie Körpermasseindex, berücksichtigt Größe und Gewicht. Beispiel: bei 75 kg, Größe 1,70 m beträgt der BMI 26 (Berechnung:  $75 : 1,70 : 1,70$ ).

Wenn der BMI in Richtung 30 oder darüber geht, dann sollten Sie unbedingt abnehmen, gerade bei Risikofaktoren wie ungünstigen Cholesterinwerten.

Weil das Gewicht während eines längeren Zeitraumes gestiegen ist, sollten Sie auch für das Abnehmen genügend Zeit einplanen. Ohne Gesundheitsrisiko können Sie wöchentlich etwa ein Pfund abnehmen, in Kalorien ausgedrückt bedeutet das, täglich 500 kcal. wegzulassen. Beispiele dafür sind: 2 Croissants, 150 g Kalbsleberwurst, 125 g Emmentaler (45 % Fett i.Tr.), 90 g Schokolade, 90 g Erdnüsse, 56 g Fett (offen oder versteckt).

Beispiel: täglich 681 kcal. sparen

Wählen Sie fettarm	kcal. je 100 g
Vollmilch – Magermilch	65 – 35
Croissant – Brötchen (Stück)	235 – 114
Schnitzel paniert – natur	280 – 140
Bratkartoffeln – Salzkartoffeln	180 – 71
Emmentaler – Hüttenkäse	384 – 103
<b>zusammen</b>	<b>1.144 – 463</b>

Sehen Sie es bereits als großen Erfolg an, wenn das Gewicht konstant bleibt, also nicht mehr steigt. Wie können Sie am besten abnehmen? Seien Sie vorsichtig bei „Wunderdiäten“, die oft mit großem Werbeaufwand angepriesen werden: viele, viele Kilo sollen in kürzester Zeit einfach verschwinden! Wenden Sie sich lieber an eine Ernährungsberatung oder belegen Sie einen Abnehmkurs, wie ihn viele Bildungseinrichtungen (z. B. Volkshochschulen) anbieten. Weitere empfehlenswerte Adressen: Verbraucherzentralen, Deutsche Gesellschaft für Ernährung.

Machen Sie sich bewusst, welche Lebensmittel viele und welche weniger Kalorien haben. Lesen Sie die Nährwertangaben und besorgen Sie sich Kalorien- bzw. Nährwerttabellen. Wieder einmal gilt: Sparen Sie Fett, auch bei der Zubereitung der Speisen. Bevorzugen Sie fettarme Produkte. Denken Sie auch an die versteckten Fette, vor allem in Wurst, Käse, Süßigkeiten usw.

## Rauchen Sie?

Rauchen hat viele gesundheitliche Nachteile. Das ist zwar allgemein bekannt, wie ist je-

doch die Wirkung auf das Cholesterin zu sehen? Zum einen kann Rauchen das schädliche LDL erhöhen und das günstige HDL senken. Zum anderen ist Rauchen als „Gefäßgift“ gefürchtet, weil es zum Beispiel die Adern verengt und damit ein eigenständiger Risikofaktor für die Atherosklerose ist. Broschüren, Raucherentwöhnungskurse, evtl. unterstützt von Nikotinersatzmitteln (z. B. Kaugummi, Pflaster) können den Weg zum/zur Nichtraucher(in) erleichtern. Weniger Zigaretten oder solche mit niedrigerem Nikotingehalt rauchen, kann ein guter Start sein. Auf Dauer hilft jedoch nur ein konsequenter Verzicht!

Dann gibt es bald Erfolgserlebnisse: morgendlicher Husten, Atembeschwerden beim Treppensteigen oder bei körperlicher Anstrengung – wie weggeblasen! Wieder tief durchatmen und die frische Luft genießen! Einfach toll!

## Bluthochdruck?

Wenn es um gesunde Gefäße (Adern) geht, dann sollten Sie besonders auf den Blutdruck achten: Ein hoher Blutdruck fördert neben den ungünstigen Cholesterinwerten ganz entscheidend die Arterienverkalkung. Die Richtwerte können Sie der Tabelle entnehmen.

### Blutdruckwerte



<i>Systolisch</i>	<i>Diastolisch</i>	<i>Blutdruck</i>
bis 120	bis 80	optimal
bis 129	bis 84	normal
bis 139	bis 89	hoch normal
140 bis 159	90 bis 99	leichter Hochdruck
160 bis 179	100 bis 109	mittelschwerer Hochdruck
über 180	über 110	schwerer Hochdruck



## Zuckerkrankheit?

Ist der Blutzuckerspiegel längere Zeit überhöht, dann sind die Folgen ähnlich wie bei hohem Blutdruck: die Blutgefäße werden geschädigt. Als Anhaltswert für eine weitergehende Diagnostik gelten rund 100 mg/dl (nüchtern).

## Bewegungsmangel?

Wie wirkt sich Bewegung auf die Cholesterinwerte aus? Das Gesamtcholesterin wird gesenkt, vor allem wird das „gute“ HDL-Cholesterin wesentlich gesteigert! Es heißt nicht umsonst: „Bewegen ist Leben!“

Regelmäßiges Ausdauertraining verbessert nicht nur den Fettstoffwechsel, sondern auch die Herzleistung. Außerdem hilft es durch den zusätzlichen Kalorienverbrauch ganz vorzüglich beim Abnehmen und hat günstige Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel. Wenn Sie Ihre körperliche Aktivität wesentlich steigern oder sogar mit einem Ausdauertraining beginnen wollen, dann lassen Sie sich vorher über geeignete Sportarten ärztlich beraten.

Auch darüber, wie sich Medikamente darauf auswirken.

Fangen Sie ganz „natürlich“ an: Mit Treppensteigen und Rad fahren anstatt mit Aufzug und Auto zu fahren, mit Gymnastik und zügigem Gehen, stehen Sie doch bei sitzender Arbeitsweise öfter auf. Besonders „walken“, das schnelle Spazierengehen, können Sie jederzeit und an jedem Ort durchführen, mit kräftigem Armschwingen und tiefem Durchatmen kommen Sie zügig voran.

Wenn Sie noch etwas zulegen wollen, dann probieren Sie aus, was Ihnen Spaß macht: Das könnte zum Beispiel laufen, schwimmen, wandern, Nordic Walking oder Skilanglauf sein. Weniger geeignet sind Wettkämpfe und Kraftsport. Anstelle seltener „Gewaltaktionen“ ist es besser, sich drei- bis viermal wöchentlich intensiv zu bewegen und zwar jeweils eine halbe bis eine Stunde. Immer können Sie zugleich Entspannung, Wohlbefinden und Fitness tanken. Am besten mit Freunden, Bekannten oder in einer Gruppe Gleichgesinnter! Bringen Sie Ihr Leben in Schwung!

**Bosch BKK**

Kruppstraße 19  
70469 Stuttgart

**[www.Bosch-BKK.de](http://www.Bosch-BKK.de)**