

Haupttodesursachen sind Herzinfarkt und Schlaganfall

Erhöhtes LDL-Cholesterin führt zu **Atherosklerose**, einer krankhaften Veränderung der Blutgefäße, die für Herzinfarkte und Schlaganfälle – den Haupttodesursachen in Österreich – verantwortlich ist.

Die Österreichische Atherosklerosegesellschaft (AAS) und AMGEN haben daher die Initiative "Blutsverwandt" ins Leben gerufen. Durch die Initiative sollen mehr Menschen angeregt werden ihren **Cholesterinspiegel regelmäßig zu testen** und erhöhtes Cholesterin als Risikofaktor ernst zu nehmen.

Unter www.herzschlag-info.at finden Sie aktuelle, allgemein verständliche Informationen zu diesem Thema.

Medikamente / Therapien

Wenn trotz gesunder Ernährung, Bewegung, normalem Gewicht und keiner weiteren Krankheiten ein sehr hoher Cholesterinspiegel festgestellt wird, kann unter ärztlicher Aufsicht eine medikamentöse Therapie begonnen werden:

Cholesterinsenkende Tabletten:

Die Palette von meist täglich einzunehmenden Tabletten mit cholesterinsenkenden Wirkstoffen ist heutzutage sehr groß. Der behandelnde Arzt kann daher eine geeignete medikamentöse Therapie vorschlagen.

Statine hemmen die körpereigene Produktion von Cholesterin, **Ezetimib** die Aufnahme von Cholesterin aus der Nahrung.

Injektionen:

Wenn cholesterinsenkende Tabletten nicht ausreichen um Cholesterinwerte auf das gewünschte Niveau zu senken, kann zusätzlich eine Therapie mit sogenannten **PCSK9-Hemmern** in Form von subkutanen Injektionen – meist alle zwei Wochen – empfohlen werden.



www.herzschlag-info.at



Blutsverwandt - Hohes Cholesterin behandeln



Eine der Ursachen für Herzinfarkt und Schlaganfall ist ein hoher LDL-Cholesterinspiegel, daher:
Cholesterinspiegel checken!



Was ist Cholesterin?

Cholesterin ist eine Fettsubstanz, die sich hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln befindet.

LDL und HDL

Gibt es zu viel **LDL-Cholesterin** (Low Density Lipoprotein) im Blut, dann lagert es sich in den Gefäßwänden ab. LDL wird daher auch schlechtes Cholesterin genannt. Die Werte sollten möglichst niedrig sein – ganz besonders, wenn es noch weitere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt. Solche Risikofaktoren sind:

- Bluthochdruck
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Familie
- Rauchen
- Diabetes

HDL-Cholesterin (High Density Lipoprotein) hingegen schützt die Gefäßwände vor Verkalkung. Der Wert dieses guten Cholesterins im Blut sollte daher nicht zu niedrig sein.



Cholesterinwerte testen

Man sollte regelmäßig den Cholesterinspiegel messen lassen. Dies geht ganz einfach bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin. Mit einer Blutabnahme werden gleichzeitig die Werte für Gesamtcholesterin, LDL, HDL und Triglyzeride bestimmt.

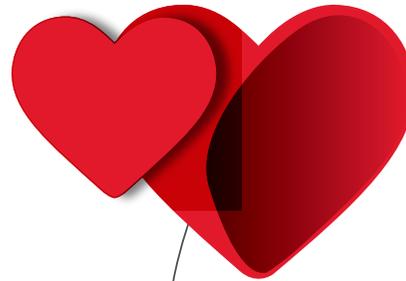
Folgende Werte gelten als normal:

- Gesamtcholesterin unter 200 mg/dl
- LDL-Cholesterin unter 130 mg/dl
- HDL-Cholesterin über 40 mg/dl bei Männern
über 46 mg/dl bei Frauen
- Triglyzeride unter 150 mg/dl (1,70 mmol/l)

Diese Werte gelten für Personen, die noch an keiner Herz-Kreislauf Erkrankung leiden, und nicht Diabetes, Nieren- oder Koronare Herzerkrankung haben. Für Menschen, die ein hohes Risiko haben, gelten niedrigere Werte.

Gibt es in Ihrer Familie Fälle von frühen Herz-Kreislauf-erkrankungen, sollten Sie besonders aufmerksam sein:

- **Hohes LDL-Cholesterin kann auch vererbt werden** („Familiäre Hypercholesterinämie“, FH). In diesem Fall sollte der LDL-C Wert **unter 70 mg/dl** liegen.
- **Bei Patienten, die einen Herzinfarkt oder Schlaganfall gehabt haben, sollte das LDL-Cholesterin unter 55 mg/dl** liegen.



Was tun gegen hohes Cholesterin?

Ernährungsumstellung:

Essen Sie weniger tierische Fette. Verwenden Sie weitgehend hochwertige pflanzliche Fette wie Oliven-, Raps- oder Leinöl. Fisch, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte sollten ebenfalls vermehrt auf dem Speiseplan stehen. Auf der Website der Österreichischen Atherosklerosegesellschaft www.aas.at finden Sie einen sehr guten Ernährungsratgeber.



Bewegung:



Regelmäßiger Sport, Ausdauer- und Krafttraining helfen dabei, das Herz zu stärken und HDL-Cholesterin zu erhöhen.

Zum Rauchen aufhören

