

Cholesterin



“gutes”
Cholesterin



“schlechtes”
Cholesterin

Normalwerte

	mg/dl	mmol/l
LDL-Cholesterin	unter 116	unter 3
HDL-Cholesterin	40-60	1,0-1,65
Triglyzeride	unter 150	unter 1,7

! Diese Normalwerte gelten **NICHT** für Menschen, die bereits an einer Herz-Kreislauf-erkrankung, Diabetes oder einer Nierenerkrankung leiden. Hier gelten niedrigere Zielwerte, die individuell von Ihrem Arzt festgelegt werden!

Die verschiedenen Blutfette unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Zusammensetzung, Größe und Aufgaben im Fettstoffwechsel. Die wichtigsten Lipoproteine sind:

LDL - Low Density Lipoprotein

enthalten sehr viel Cholesterin. Bei einer hohen Konzentration können die Körperzellen das LDL nicht vollständig aufnehmen und stellen dann als **"schlechtes Cholesterin"** ein Gesundheitsrisiko dar.

HDL - High Density Lipoprotein

Wenn der Cholesteringehalt in den Körperzellen eine bestimmte Konzentration übersteigt, nimmt das HDL dieses Cholesterin aus den Körperzellen auf und bringt es zur Leber zurück, wo es abgebaut wird. Das HDL wird daher als **"gutes Cholesterin"** bezeichnet.

So verbessere ich meine Werte

Sind die Cholesterin-Werte leicht erhöht, reicht häufig bereits eine **Umstellung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten**. Bei erblich bedingten hohen Cholesterinwerten reichen diese Maßnahmen nicht aus. Dann sollte eine medikamentöse Therapie, z.B. mit Statinen, erfolgen.



Bitte Deinen Arzt um Bestimmung Deiner Cholesterin-Werte!

Verein "Meine Herzklappe"

☎ 0670 55 44 740

✉ office@meineherzklappe.at

Folge uns auf



www.meineherzklappe.at