



## Begriffe

### Lipide

sind Fette, die entweder aus der Nahrung aufgenommen oder von der Leber synthetisiert werden. *Cholesterin* und *Triglyzeride* tragen am meisten zur Entstehung von Krankheiten bei.

### Cholesterin, Cholesterol

ist ein Bestandteil unserer Zellmembranen. Es spielt auch eine wichtige Rolle in vielen Stoffwechselprozessen. Nur ein kleiner Teil des Cholesterins wird über die Nahrung aufgenommen, 80% bildet unser Körper selbst.

### Triglyzeride

sind wichtige Energiespeicher im Körper. Sie werden in der Leber gebildet und stammen zum großen Teil aus der Nahrung.

### Lipoproteine, Blutfette

Fette sind nicht wasserlöslich und können somit nicht durch unser Blut schwimmen. Daher bewegen sie sich mit speziellen Transporteiweißen, Proteinen, durch den Blutkreislauf. Diese Verbindung aus Eiweiß, Cholesterin und weiteren Fetten wird Lipoprotein genannt.

## HABEN SIE FRAGEN?

WIR HELFEN IHNEN  
GERNE WEITER!

In diesem Folder wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.

Unser Verein "Meine Herzklappe" möchte mehr Bewusstsein für Herzklappenerkrankungen und deren Risikofaktoren schaffen und somit langfristig die frühzeitige Erkennung und erfolgreiche Behandlung fördern.

Wir wollen die Lebensqualität von Betroffenen und ihren Familien verbessern, u.a. durch persönliche Unterstützung, Informationen und Weiterbildungsangebote sowie durch Vertretung der Interessen von Betroffenen.

### Unsere Präsidenten:



**Univ. Prof. Dr. Christian Hengstenberg**  
Leiter der klinischen Abteilung Kardiologie an der Universitätsklinik Wien und am Allgemeinen Krankenhaus der Stadt Wien (AKH) und Präsident.



**Univ. Prof. Dr. Raphael Rosenhek**  
Leiter der Ambulanz für erworbene Herzklappenfehler am Allgemeinen Krankenhaus (AKH) Wien und Vizepräsident.



Meine  
Herzklappe



Verein "Meine Herzklappe"

ZVR-Zahl1610469561:



office@meineherzklappe.at



+43 1 505 26 25 72

www.meineherzklappe.at

CHOLESTERIN  
&  
ARTERIOSKLEROSE

## HDL- und LDL- Cholesterin

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.

## Normalwerte

	mg/dl	mmol/l
<b>LDL-Cholesterin</b>	unter 116	unter 3
<b>HDL-Cholesterin</b>	40-60	1,0-1,65
<b>Triglyzeride</b>	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!

## Arteriosklerose, Gefäßverkalkung

Bei der Arteriosklerose verengen und verhärteten sich die Arterien langsam durch krankhafte Ablagerungen. Dadurch kann der Blutfluss stark eingeschränkt oder schlimmstenfalls ganz unterbrochen werden.



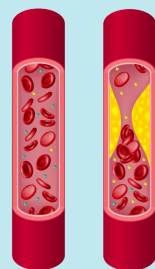
Dann droht ein Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Prinzipiell kann sich eine Arteriosklerose in allen Arterien des Körpers entwickeln, bevorzugt entsteht sie aber im Hals, im Gehirn, am Herzen, im Becken oder den Haupt- und Beinschlagadern.



**RISIKO-FAKTOREN**

Erhöhter Cholesterinspiegel  
Erhöhter Triglyzeridspiegel  
Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)  
Hoher Blutdruck  
Nikotin



Überschüssiges LDL-Cholesterin lagert sich in den Gefäßwänden ab und verursacht Verkalkungen in den Arterien, die sog. Arteriosklerose.

● HDL-Cholesterin  
● LDL-Cholesterin

Ein zu hoher Triglyzeridspiegel ist ein Zeichen für einen gestörten Fettstoffwechsel. Das führt häufig unter anderem dazu, dass der Gehalt an "gutem" HDL-Cholesterin sinkt.

## Wie schädlich sind Eier?

Eier haben bekanntermaßen einen hohen Cholesteringehalt. Unser Körper kann jedoch bei hoher Cholesterinaufnahme die körpereigene Produktion bremsen. Wichtiger als der Cholesteringehalt eines einzelnen Nahrungsmittels ist die Gesamtmenge des aufgenommenen Nahrungsfettes!

## So verbessere ich meine Werte!

Sind die Cholesterin-Werte leicht erhöht, reicht häufig bereits eine **Umstellung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten**. Eine gesunde Ernährung mit reichlich Gemüse, Vollkornprodukten sowie guten Pflanzenölen kombiniert mit regelmäßiger Bewegung können einen deutlich positiven Effekt auf den Cholesterinspiegel haben.

Bei erblich bedingten hohen Cholesterinwerten reichen diese Maßnahmen nicht aus. Dann sollte eine **medikamentöse Therapie, z.B. mit Statinen**, erfolgen. Statine hemmen die körpereigene Bildung von Cholesterin in der Leber, sodass der LDL-Cholesterinwert im Blut sinkt.

Patienten mit erhöhten Triglyzeridwerten sind in der Regel übergewichtig. Daher ist eine **Gewichtsabnahme** anzuraten. Da überschüssiger Zucker im Körper zu Triglyzeriden umgewandelt wird, sollten diese Patienten **Zucker und Alkohol meiden**.

