



Cholesterin und gesunde Ernährung

Cholesterin ist ein Lipoprotein (Fetteiweiß) und lässt sich unterteilen in ein „gutes“ (HDL) und ein „schlechtes“ (LDL) Cholesterin. Das Gute sollte möglichst hoch sein, das Schlechte möglichst niedrig. Cholesterin ist ein Risikofaktor für Gefäßverkalkung (Atherosklerose) und damit für **Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen, Demenz**. Ganz allgemein kann gesagt werden, dass eine cholesterinsenkende Ernährung eine gesunde Ernährung ist, egal wie hoch das Cholesterin ist.

Nicht nur Cholesterin aus der Nahrung, sondern vor allem **gesättigte Fettsäuren erhöhen das LDL-Cholesterin** im Blut. Diese sind vor allem **in tierischen Fetten** vorhanden (Fleisch, Wurst, Schmand, Sahne, Butter, Schmalz). Fleisch und v.a. Fleischprodukte erhöhen zudem das **Krebsrisiko**. Die Massentierhaltung belastet außerdem das Klima und die Böden. Sehr ungesund sind auch Palmöl und Kokosöl, wie sie in vielen Süßigkeiten und Fertiggerichten verwendet werden. **Transfettsäuren erhöhen das Herzinfarktrisiko um 25%**. Es handelt sich dabei um Industriefette, die zur Konservierung **Fertiggerichten, Tiefkühlkost, Fertigsaucen und Fast Food** beigemischt werden.

Andere **ungesättigte Fettsäuren senken das LDL-Cholesterin**. Viel davon senkt das Risiko für Herz und Kreislauf um 40-50%. Diese finden sich in pflanzlichen Ölen (**Olivenöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl**), Avocados, Nüssen.

Der Genuss von Fischen ist leider wegen der Verschmutzung der Meere mittlerweile mit anderen Risiken (Antibiotika, Schwermetalle, Mikroplastik) verbunden und kann nicht mehr uneingeschränkt empfohlen werden.

Das Gefäßrisiko wird weiter gesenkt durch Lebensmittel, die reich an sogenannten **Antioxidantien** sind (Vitamin E, Flavonoide, Vitamin C u.a.). Diese sind reichlich vorhanden in Obst und Gemüse, schwarzem und grünem Tee. Aber die Einnahme von Antioxidantien in Form von Kapseln o.ä. bringt keine Minderung der Infarkte. Das Geld dafür sollte besser für gute Lebensmittel ausgegeben werden.

Ballaststoffe sind Stoffe, die vom Körper nicht aufgenommen werden. Sie sorgen nicht nur für eine gute Verdauung, sondern senken das Infarktrisiko um 30%. Sie sind reichlich in Vollkornbrot, frischem Gemüse und Obst vorhanden.

Für eine gesunde und cholesterinsenkende Ernährung gilt:

- **Möglichst weitgehender Verzicht auf Fleisch und Fleischprodukte**
- **Meiden tierischer Fette (Butter, Sahne, Käse) und fettreicher Zubereitung.**
- **Dünsten statt braten. Ofen statt Mikrowelle. Roh statt zerkocht. Olivenöl statt Butter oder Sahne. Nüsse statt Schokolade.**
- **Mehrfach täglich frisches Gemüse, Salat und Obst. Schon die Obst/Gemüse-Menge, die 3 Äpfeln entspricht täglich vermindert das Infarktrisiko um 25 %.**
- **Möglichst vielfältige Nahrungsmittel: Kartoffeln, Reis, (Weizen-)Nudeln, verschiedene Getreide, Hülsenfrüchte, Pflanzenmilch (Soya, Mandel, Hafer usw)**