

# Cholesterin-Mythen im Check

Mit herzlicher Empfehlung ..



Seit Jahren ranken sich die wildesten Mythen um das Cholesterin. Aber wie stark hängt es wirklich mit unserer Ernährung zusammen und ist wirklich alles daran schlecht?

(C) Kurier, Freizeit-Magazin

von sandra rabalder

**IRRGLAUBE.** Sein Ruf könnte nicht schlechter sein. Seit Jahren gilt es als Feind in unseren Körpern: das Cholesterin – oder viel genauer Cholesterol. Daher wundert es auch nicht, dass sich mittlerweile dutzende Mythen rund um die fettähnliche Substanz ranken. Doch wird das Cholesterin seinem schlechten Image wirklich gerecht und was ist am Ende wirklich dran an den Gerüchten? Wir klären auf:

► „Cholesterin ist schlecht“: Das stimmt nicht! Denn für unseren Körper ist Cholesterin sogar lebenswichtig. Es ist zum Beispiel der Baustein für die Zellmembran und es ist notwendig um die Gallensäure, Vitamin D oder verschiedene Hormone zu bilden. Per se ist Cholesterin also nicht schlecht, wenn auch es zwei Arten zu unterscheiden gilt, die man gern als guter und böser Zwilling bezeichnen könnte. Mit Letzterem ist der LDL (Low Density Lipoprotein) gemeint. Diese Cholesterintransportform bringt die Substanz zu den verschiedenen Organen, wo sie von Rezeptoren aufgenommen werden und so in den Zellen landen. Ist deren Kapazität

allerdings aufgebraucht, kommt es zu einem Cholesterinüberschuss, der sich schließlich an den Gefäßwänden ablagert und es zu einer Verengung der Blutgefäße kommt. Ein Umstand, den es zu vermeiden gilt, da dadurch die Gefahr für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall steigt. Hingegen hilfreich ist HDL (High Density Lipoprotein). Diese Transportformen nehmen das überschüssige Cholesterin wieder auf, verhindern Gefäßverkalkungen und transportieren es an jenen Ort zurück, an dem unser Körper Cholesterin produziert: die Leber. Deshalb sollte der LDL-Spiegel im Blut geringer sein und der HDL-Gehalt höher.

► Hohe Cholesterinwerte sind erblich: Das stimmt! Dabei handelt es sich um Hypercholesterinämie. Es ist eine vererbte Erkrankung des Fettstoffwechsels, bei der die Rezeptoren, die für die Aufnahme zuständig sind, defekt oder nicht vorhanden sind. Dadurch kann das LDL-Cholesterin nicht abgebaut werden und steigt daher im Blut stark an. Betroffene haben daher ein stark erhöhtes Gesundheitsrisiko.

► Nicht mehr als zwei Eier in der Woche essen: Falsch! Angeblich würden sich dadurch die Blutfettwerte enorm erhöhen. Allerdings gibt es Studien, die zeigen, dass der Verzehr von mehr als zwei Eiern in der Woche nicht generell im Zusammenhang mit Herzerkrankungen und Co. steht. Immerhin liefern Eier nicht nur Eiweiß, sondern auch viele Nährstoffe. Problematisch kann es nur werden, wenn man genetisch bedingt bereits einen erhöhten Cholesterinspiegel hat. Denn unser Körper bildet den Großteil des Cholesterins nämlich selbst. Allgemein gilt es daher bei der Ernährung nicht auf den Cholesteringehalt der einzelnen Lebensmittel zu achten, sondern viel mehr auf die Art der Fettsäuren, die man zu sich nimmt. Ungesättigte Fettsäuren, die überwiegend in pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Nüssen, Pflanzenölen oder auch fettem Fisch vorkommen, helfen den LDL-Spiegel zu senken. Die in Butter oder Fleisch enthaltenen gesättigten Fettsäuren gilt es hingegen zu meiden. Allerdings ist es nicht notwendig, Cholesterin allgemein zu meiden. Immerhin tut es auch reichlich Gutes für uns ...