

I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 2 7 . 0 4 . 2 0 2 3



Blutfette – Wann wird es gefährlich?

Zu hohe Cholesterinwerte sind die häufigste Ursache für Herzinfarkt und Schlaganfall. Ärzte verordnen dann meist Cholesterinsenker, so genannte Statine. Die haben jedoch oft Nebenwirkungen wie z.B. Muskelschwäche. Wie sich Cholesterin auf ganz natürliche Weise senken lässt, verrät Ernährungsexpertin Nicole Lins aus Magdeburg.

Cholesterin – warum es so wichtig ist

Eine wichtige Botschaft vorab: Wir brauchen das vielgescholtene Cholesterin! Cholesterin ist ein nämlich natürlicher Stoff, der mit etwa 80 Prozent zu einem hohen Anteil von unserem Körper produziert wird. Das passiert hauptsächlich in der Leber und im Darm. Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz. Es ist ein notwendiger Baustein der Zellmembran, also der Außenhülle unserer Zellen, und es ist unersetzbar für die Produktion von Hormonen. Nur ein kleiner Teil des Cholesterins wird über die Nahrung aufgenommen.

Aber: zu viel Cholesterin ist natürlich schädlich – und da kommen die Ernährung und die Ernährungsexpertin ins Spiel: „Eins ist klar, eine Ernährungsumstellung ist wichtig und kann langfristig die Cholesterinwerte senken. Übermäßige Kohlenhydrate sollten gesenkt werden, da diese den Blutfettspiegel erhöhen. Der Körper wandelt sie in Triglyzeride um, was die Arterien verstopfen kann oder ins Fettgewebe eingelagert wird“, erklärt Nicole Lins, Diätassistentin aus Magdeburg.

Was bedeuten die Werte?

Wenn von Blutfetten die Rede ist, wird meist in HDL, LDL und Triglyceride unterschieden. **HDL** steht für High Density Lipoprotein, eine Fett-Eiweiß-Verbindung mit einer hohen Dichte. **LDL** ist die Abkürzung für Low Density Lipoprotein, eine Fett-Eiweiß-Verbindung mit niedriger Dichte. Je geringer die Dichte, umso höher ist der Lipid-, also Fettanteil, und umso schädlicher ist die Verbindung damit für die Gesundheit. Daher gilt das „LDL“ auch als das „böse“ Cholesterin.

Wie hoch darf das LDL sein?

Die Höhe der empfohlenen Werte hängt mit davon ab, wie viele weitere Risikofaktoren ein Patient zusätzlich „mitbringt“.

Gesunde Menschen, die keine Risikofaktoren haben, dürfen einen Wert bis zu 116mg/dl bzw. <3,0 mmol/l haben. Da sie sonst kein weiteres Risiko haben, sind die Richtwerte nicht ganz so streng.

Anders ist es schon bei Menschen mit einem leicht erhöhten Risiko, etwa mit Übergewicht oder leichtem Bluthochdruck. Hier sollte der Wert etwas niedriger sein: unter 100mg/dl bzw. <2,6 mmol/l.

Bei Patienten mit hohem Risiko sollte der Wert unbedingt unter 70mg/dl bzw. <1,8 mmol/l sein.

Und sehr streng darauf achten sollte man bei Risikofaktoren wie Diabetes oder Herzerkrankungen. Hier sollten die Werte unter 55mg/dl bzw. <1,4mmol/l liegen. (Quelle: Deutsche Herzstiftung)

Cholesterinhaltige, aber gesunde Lebensmittel

Früher hieß es immer „das böse Cholesterin“. Aber neueste Erkenntnisse zeigen es anders. Aussagen, die man früher oft gehört hat, etwa dass Eier, Butter, Margarine schlecht seien, gelten heute so nicht mehr. „Komplett auf cholesterinhaltige Nahrungsmittel, wie zum Beispiel Eier, zu verzichten, ist nicht sinnvoll. Entscheidend ist hier, dass man insgesamt auf eine ausgewogene Ernährung achtet, die Bewegung erhöht und, falls vorhanden, Übergewicht abbaut“, so der Tipp von Ernährungsexpertin Nicole Lins.

Eier

Viele Menschen glauben heute immer noch, dass der übermäßige Genuss von Eiern zu einem erhöhten Cholesterinspiegel führen kann. Dies wurde widerlegt, daher spricht nichts dagegen, wenn Sie mehrere Eier wöchentlich verzehren. Eier in Bio-Qualität sind eine ausgezeichnete Quelle für hochwertiges Eiweiß. Damit sättigen sie gut und helfen beim Abnehmen. Zusätzlich punkten sie mit wichtigen Mikronährstoffen.

Käse

Käse enthält viele gesättigte Fettsäuren. Diese werden mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht, da sie im Blut den Anteil des schlechten LDL-Cholesterins erhöhen. Folglich galt immer, sich bei Käse zurückzuhalten und am besten die fettarmen Varianten zu bevorzugen. Allerdings stellen neuere Studien den schlechten Ruf der gesättigten Fettsäuren infrage. Beispielsweise kam eine Untersuchung zu dem Ergebnis, dass es unerheblich ist, ob wir fettarmen oder -reichen Käse essen – der Fettgehalt hatte keinen direkten Einfluss auf das LDL-Cholesterin. „Daher kaufen Sie ruhig „normale“ Fettgehalte bei Käseprodukten ein, diese sättigen auch besser und man isst weniger davon“, rät Ernährungsexpertin Lins.

Griechischer Joghurt

Griechischer Joghurt schmeckt milder als Naturjoghurt und ist dabei gleichzeitig cremiger. Das liegt an seinem Fettgehalt von 10 Prozent. Damit hat er auch mehr Cholesterin (37 Milligramm Cholesterin pro 100 Gramm) als Joghurt mit 1,5 Prozent Fett (4 Milligramm Cholesterin pro

100 Gramm). Dennoch kann man ihn in Maßen verzehren. Er bietet viel hochwertiges Eiweiß, Calcium und Milchsäurebakterien. Die Darmgesundheit profitiert von fermentierten Milchprodukten.

Lebensmittel, die den Cholesterinspiegel senken

Die Mischung macht's! Die folgenden Nahrungsmittel lassen sich je nach persönlichem Geschmack in unzähligen verschiedenen Varianten kombinieren. Der Fantasie sind dabei kaum Grenzen gesetzt, probieren Sie es einfach mal aus!

Haferflocken

Haferflocken können den Cholesterinspiegel senken, da sie den löslichen Ballaststoff Beta-Glucan enthalten, welcher effektiv das Cholesterin und den LDL-Anteil senkt. Noch besser wirkt Haferkleie. Für den gewünschten Effekt lohnt es sich, etwa zwei Esslöffel Haferkleie regelmäßig in den Speiseplan einzubauen.

Leinsamen

Leinsamen sind von Natur aus fettreiche Samen, deren Fett aber zu über 90 Prozent aus Omega-3- und anderen ungesättigten Fettsäuren besteht. Somit sind sie wahre Kraftpakete für die Blutgefäße, denn die Fettsäuren halten den Cholesterinspiegel im Gleichgewicht und können schädliche Ablagerungen verhindern.

Walnüsse

Walnüsse können den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen, wie in Studien herausgefunden wurde. Schon eine Handvoll pro Tag genügt. Sie sollten möglichst täglich in den Speiseplan eingebaut werden.

Tomaten

Tomaten enthalten reichlich Lycopin, was sie besonders gesund macht. Schon rund 100 Gramm Tomaten decken den täglichen Bedarf von Lycopin. Zudem steigert Lycopin den Gehalt an gesundem HDL-Cholesterin im Blut. Tomaten sollten vor dem Verzehr erhitzt werden, damit der Körper das Lycopin besser verwerten kann, z.B. als Tomatensoße.

Äpfel

Äpfel enthalten reichlich Pektine (lösliche Ballaststoffe) und können das Cholesterin nachweislich senken. Bereits zwei Äpfel pro Tag können erhöhte Cholesterinwerte senken. Um bei Bedarf den Fructose zu sparen, gibt es Pektin auch als Pulver z.B. zum Aufpeppen von Müsli. Pektine binden im Darm Gallensäure, welche ausgeschieden wird. Um anschließend neue Gallensäure produzieren zu können, verwendet die Leber Cholesterin aus dem Blut, wodurch der Cholesterinspiegel gesenkt wird.

Olivenöl

Olivenöl ist äußerst gesund und hat mit fast 80 Prozent einfach ungesättigten Fettsäuren und vielen Antioxidantien nachweislich eine günstige Wirkung sowohl auf den Cholesterinspiegel,

als auch auf den Blutdruck. Dies gilt nur für hochwertiges kaltgepresstes Öl, das möglichst nicht erhitzt werden sollte.

Rote Zwiebeln

Genau wie dunkle Beeren liefern auch rote Zwiebeln den Farbstoff Anthocyan. Bei regelmäßigem Verzehr konnte man eine cholesterinsenkende Wirkung beobachten. Sie sind auch in roten und blauen Beeren und auch in Rotwein enthalten. Daher glaubte man lange, das "Gläschen Rotwein" sei gut für das Herz-Kreislaufsystem. Eine Untersuchung ergab jedoch, dass Rotwein keine cholesterinsenkende Wirkung hat. Ganz im Gegenteil: Aufgrund des Alkoholgehaltes kommt es zur Erhöhung der Triglyceride.

Knoblauch

Knoblauch stabilisiert das Herz-Kreislaufsystem dank einer Reihe wertvoller sekundärer Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Sulfide. Dadurch sind die kleinen Knollen wahre "Gefäßreini-ger".

Ingwer

Ingwer ist ein natürlicher Cholesterinsenker – dies liegt an den Inhaltsstoffen der Knolle, den sogenannten Gingerolen (Scharfstoffe). Die Gingerole sorgen dafür, dass Cholesterin verstärkt in Gallensäure umgewandelt und anschließend ausgeschieden wird. Für den positiven Effekt reichen schon zwei Gramm Ingwerpulver oder ein daumengroßes Stück der Knolle pro Tag.

Lachs

Fettreiche Salzwasserfische wie Lachs, Makrele oder Hering sind reich an Omega-3-Fettsäuren, sogenannten Marine-Fettsäuren, welche den LDL-Cholesterinspiegel senken können. Alternativ gibt es Fisch- oder Algenöle, die sie regelmäßig ins Müsli oder den Joghurt geben können, um regelmäßig optimalerweise 2000mg pro Tag Omega-3-Fettsäuren aufzunehmen.

Dunkle Schokolade

Wen die Lust auf Schokolade packt, der sollte zu Zartbitterschokolade mit einem Kakaogehalt von mindestens 70 Prozent greifen. Mehrere Studien zeigen, dass Zartbitterschokolade dank der vielen Flavonoide aus dem Kakao die Gefahr von schädlichen Ablagerungen in den Blutgefäßen mindert und außerdem den Cholesterinspiegel senken kann.

Grüner Tee

Grüner Tee enthält reichlich Gerbstoffe, sogenannte Katechine, die Cholesterin aus der Nahrung im Darm binden und dadurch den Cholesterinspiegel im Blut positiv beeinflussen können. Daher lohnt es sich, häufiger mal eine Tasse mit grünem Tee zu trinken, um den Cholesterinspiegel zu senken.

Rezeptvorschläge von Ernährungsberaterin Nicole Lins

Overnight Oats (2 Portionen)

Zutaten:

2 EL Walnüsse
3 EL Mandelstifte
50 g Haferflocken
2 EL Haferkleie
1 große Prise Zimt
200 g griechischer Joghurt
100 ml Milch 1,5% oder Pflanzendrink, z. B. Haferdrink
etwas Honig
½ Limette
1 Apfel, 1 Möhre

Zubereitung: Die Walnüsse grob zerkleinern und zusammen mit den Mandelstiften in einer heißen Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, bis die Nüsse aromatisch duften.

Haferflocken und -kleie mit Zimt, griechischem Joghurt, Pflanzendrink nach Wahl und etwas Honig in eine Schüssel geben und gründlich vermengen. Schalenabrieb und Saft der Limette zugeben.

Apfel und Möhre fein raspeln und mit vier Esslöffel der gerösteten Nüsse zur Hafermasse geben. Die Hafermasse auf Gläser verteilen und im Kühlschrank mind. 2 Stunden, besser über Nacht ziehen lassen.

Vor dem Servieren optional mit etwas Apfelschnitzen, Honig und restlichen gerösteten Nüssen garnieren.

Gesundheits-Porridge (4 Portionen)

Zutaten:

4 TL gehackte Walnüsse
20 ml Rapsöl (alternativ: Albaöl)
2 EL flüssiger Honig
120 g kernige Haferflocken
80 g geschroteter Gold-Leinsamen
2 TL Lebkuchengewürz (alternativ Zimt)
4 EL Heidelbeeren
1 Prise Salz
400 ml Milch oder pflanzliche Alternative wie Hafer- oder Mandeldrink
500 ml Wasser
2 Bio-Orangen

Zubereitung: Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, bis sie duften und anschließend herausnehmen. Öl in einer kleinen Pfanne schmelzen und erhitzen. Honig zugeben und unter Rühren erhitzen, bis sich alles verbunden hat und die Masse leicht bräunt. Sofort umfüllen und zur Seite stellen.

Für den Porridge Haferflocken mit Leinsamen, Lebkuchengewürz und Salz in einem Topf mischen. Milch bzw. Pflanzendrink und 500 Milliliter Wasser dazu gießen und unterrühren. Alles aufkochen und bei kleiner Hitze ca. fünf Minuten köcheln lassen, dabei häufiger umrühren.

Inzwischen die Orangen so schälen, dass auch die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen in Scheiben schneiden.

Den Porridge in Schalen oder tiefen Tellern anrichten. Orangenscheiben und Heidelbeeren darauf verteilen. Mit etwas Honig-Butter beträufeln, mit Walnüssen bestreuen und sofort servieren.

Avocado-Porridge mit Tomaten und Ei (1 Portion)

Zutaten:

50 g kernige Haferflocken

200 ml Wasser oder Gemüsebrühe

Salz

1 Ei

50 g Cocktailtomaten

20 g rote Zwiebeln

1 TL Rapsöl/ Albaöl

½ kleine Avocado

¼ Kästchen Gartenkresse

1 TL Zitronensaft

Pfeffer

1 TL geröstete Sesamsamen

Zubereitung: Haferflocken mit 200 Millilitern Wasser und einen halben Teelöffel Salz oder Gemüsebrühe in einem kleinen Topf aufkochen und offen bei schwacher Hitze ca. fünf Minuten köcheln lassen, dabei öfter umrühren.

Inzwischen das Ei in kochendem Wasser ca. sechs Minuten wachweich garen, anschließend kalt abschrecken. Tomaten waschen und trocken tupfen. Zwiebeln klein hacken. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Tomaten und Zwiebeln darin vier bis fünf Minuten anbraten. Mit Salz würzen.

Die Avocado entkernen, Fruchtfleisch herauslösen und in schmale Spalten schneiden. Kresse vom Beet schneiden, waschen und trocken tupfen.

Porridge mit Zitronensaft und Pfeffer würzen und in eine Schale geben. Avocado und Tomaten darauf verteilen. Ei pellen und direkt vor dem Essen halbieren, sodass das Eigelb über den Porridge läuft. Mit Sesamsamen und Kresse bestreuen.

„Hauptsache Gesund“-Journal-Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Gäste im Studio:

Dr. Thomas Grünwald, Infektiologe, Klinikum Chemnitz

Dr. Christina Lehmhöfer, Reha-Spezialistin, OÄ am Uniklinik Jena

Prof. Dr. Dorothea Portius, Ernährungswissenschaftlerin, SRH Gera

Nicole Lins, Ernährungsberaterin und Diätassistentin, Magdeburg

Anschrift:

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 4.5.2023 Pollenasthma, Knie, Zucker