

Sie haben es in der Hand.

So halten Sie Herz und Kreislauf fit:
Beherzigen Sie die Gesundheits- und Ernährungstipps zur
Vorbeugung der Arteriosklerose und entlasten Sie so Ihren
Körper. Er wird es Ihnen danken.

Für eine individuelle Therapie zur Cholesterinsenkung wenden
Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt.

Ihre Mylan dura

Mit bester Empfehlung

W.82949Z, Apr09

Cholesterin im Griff.



dura. dauernd günstig.

- Herz und Gefäße schützen
- Gesundheit auf Dauer stabilisieren



Mylan dura GmbH · Postfach 10 06 35 · 64206 Darmstadt

„Cholesterin

tut doch nicht weh ...“

Kaum ein Tag vergeht, an dem nicht über Cholesterin gesprochen, geschrieben, gesendet wird. Den meisten Menschen ist bekannt, dass Cholesterin ein für Herz und Gefäße schädliches Körperprodukt sein soll und diese Auswirkung durch zu viel fettreiche Ernährung begünstigt wird.

Was es mit überhöhten Cholesterin- und anderen Blutfettwerten auf sich hat, welche gesundheitlichen Folgen sich daraus ergeben können und wie man seinen Cholesterinhaushalt im Griff behält, will Ihnen dieser Ratgeber erklären.

Das Gefährliche an hohen Cholesterinwerten – eine Stoffwechselerkrankung, auch Hypercholesterinämie genannt – ist, dass am Anfang keine Beschwerden und kein Krankheitsgefühl auftreten. Deshalb werden erhöhte Cholesterinwerte häufig nur zufällig erkannt, leider oft in einem späten Stadium. Nämlich dann, wenn sich die ersten Herz-Kreislaufbeschwerden bemerkbar machen.



Frühzeitiges Handeln lohnt sich.

Alarmierende Zahlen sollten Sie wachsam machen: Ein erhöhter Cholesterinspiegel ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall, an denen jeder 2. Deutsche stirbt. *Mehr als die Hälfte der Bundesbürger über 45 Jahren haben erhöhte Cholesterinwerte.* Beugen Sie Gefährdungen vor und lassen Sie im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung Ihre Cholesterinwerte bestimmen.

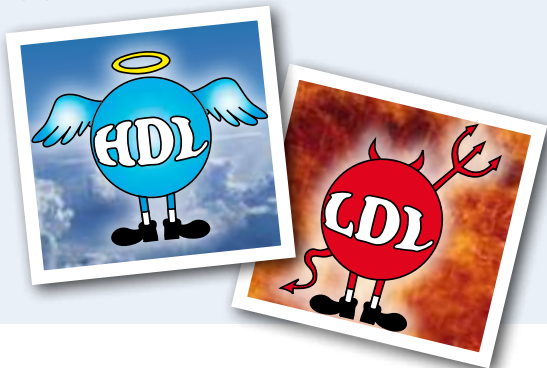
Nutzen Sie alle zwei Jahre den kostenlosen Gesundheits-Check-up Ihrer Krankenkasse. Sollten Ihre Cholesterinwerte bereits überhöht und behandlungsbedürftig sein, sorgen Sie sich nicht. Durch eine zielgerichtete medikamentöse Therapie, eine fettmodifizierte und dennoch sehr schmackhafte Ernährung sowie die Änderung einiger Lebensgewohnheiten können Sie viele lebenswerte Jahre gewinnen.

Cholesterin & Co.

Cholesterin ist ein lebenswichtiges Blutfett, das kein Fett im eigentlichen Sinne ist, sondern eine fettähnliche Substanz. Es verhält sich im Körper ähnlich wie Fette, weshalb hohe Cholesterinwerte im Blut auch zu den Fettstoffwechselstörungen zählen.

Cholesterin wird zum größten Teil in der Leber gebildet, die daraus die unentbehrlichen verdauungsfördernden Gallensäuren herstellt. Es ist Baustein aller Zellwände, Teil der Isolierschicht unserer Nervenzellen und Grundbaustein für einige Hormone, die lebenswichtige Stoffwechselläufe steuern. Ohne Cholesterin könnte der Körper z.B. keine Stresshormone herstellen oder die für die Fortpflanzung notwendigen Sexualhormone bilden.

Um seine vielfältigen Funktionen zu erfüllen, muss Cholesterin zu vielen Organen gelangen. Da es selbst wasserunlöslich ist, wird Cholesterin in kugelige Fett-Eiweiß-Partikel (Lipoproteine) eingebunden und mit dem Blut transportiert. Die Wichtigsten dieser Lipoproteine sind das LDL- und das HDL-Cholesterin.



LDL Lipoprotein mit niedriger Dichte (low density lipoprotein)

- ▶ transportiert Cholesterin, Fette und fettlösliche Vitamine zu den Zellen

HDL Lipoprotein mit hoher Dichte (high density lipoprotein)

- ▶ Rücktransport von abgelagertem LDL-Cholesterin an den Arterienwänden



Eine LDL-Überproduktion kann sich an den Gefäßwänden ablagern, im Laufe der Zeit die Arterien verengen und die Blutversorgung gefährden. Diesen schleichenden Prozess nennt man *Arteriosklerose*, die in fortgeschrittenem Stadium (Arterienverschluss) zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann. Vereinfacht gesagt wird LDL daher auch das „böse“ Cholesterin genannt.

HDL hingegen sind in der Lage, den Cholesterinüberschuss aus der Nahrung, der nicht gebraucht wird, zurück zur Leber zu transportieren, wo es abgebaut und letztlich ausgeschieden wird. Daher wird HDL auch als das „gute“ Cholesterin bezeichnet. Bei hohen Werten schützt es vor Arteriosklerose und Senkung des Cholesterinspiegels.

In unserem Blut ist also stets ein bestimmter Cholesterinspiegel (Cholesteringehalt) vorhanden. Ist dieser Spiegel jedoch dauerhaft erhöht, kann dies zu Arterienverkalkung (Arteriosklerose) führen.

Heimlicher Risikofaktor Triglyceride

Triglyceride sind die eigentlichen Blutfette, die in der Diskussion um Cholesterin leicht vergessen werden. Als Fettsäuren sind sie gleichermaßen lebensnotwendig. Doch ein zu Viel kann sehr schädlich sein. Das Blut wird dicker und fließt langsamer. Blutgerinnsel können schneller gebildet werden, die Arterienverengung fördern und zum Arterienverschluss führen.

Triglyceride sitzen in unserem Unterhautfettgewebe und schützen als Fettpolster Knochen und innere Organe. Sie dienen als ausgezeichnete Energiespeicher. Allerdings: eine Energiezufuhr, die ständig über unserem Energieverbrauch liegt, führt zu Übergewicht.

Wann sind **Blutfettwerte erhöht?**

Eine pauschale Antwort kann es leider nicht geben, da ein Gesamtcholesterinwert allein noch nicht aussagefähig ist. Es muss immer die Gesamtheit der Risikofaktoren eines Patienten berücksichtigt werden. *Zu den klassischen Risikofaktoren gehören Rauchen, Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht, Bewegungsmangel, Stress, Hormoneinnahmen oder vererbte Veranlagung.* Hinzu kommt, dass der Cholesterinwert nicht in jedem Alter gleich ist.



Richtwerte für normale **Blutfette** (mg/dl)

Gesamt-Cholesterin	< 200
LDL-Cholesterin	< 160
HDL-Cholesterin	> 40
Verhältnis LDL zu HDL	< 3
Triglyceride	< 200

Quelle: Cholesterin, E. Pospisil, Gräfe und Unzer Verlag 2008

< = kleiner als > = größer als

Die Angaben gelten als Zielwerte: Ungünstigere Blutfettwerte sind akzeptabel, solange keine weiteren Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Rauchen oder Diabetes vorliegen.

Ist von Ihrem betreuenden Arzt bereits eine Fettstoffwechselstörung (Hypercholesterinämie) festgestellt worden, wird er Ihnen zu einer Ernährungsumstellung raten und je nach Entwicklung eine medikamentöse Behandlung verordnen.

Zur Senkung erhöhter Blutfettwerte ist die Umstellung auf fettärmere Ernährung sowie eine Gewichtsreduktion bei Übergewicht unbedingt notwendig. Schließlich geht es vordergründig nicht darum, einzelne Blutwerte zu behandeln, sondern Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen und Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Nichts ist wichtiger als Ich.

Es gibt immer ausreichend Gründe, alles beim Alten zu lassen. Das Gewohnheitstier Mensch hat es sich bequem gemacht in seiner Welt mit Vorlieben und Abneigungen. Doch spätestens wenn unser Körper signalisiert, dass wir ihm eher schaden statt ihn zu pflegen, sollten wir uns vor einer Kurskorrektur nicht scheuen. Wir werden belohnt.

Wer möglichst lange und gesund leben möchte, kommt nicht darum herum, sich dem Wichtigsten seines Lebens mit besonderer Fürsorge zu widmen: SICH SELBST.



Risikofaktoren erkennen und beherrschen

Cholesterinsenkung ist sicher in der Vorbeugung und Behandlung arteriosklerotischer Erkrankungen nicht mehr wegzudenken. *Zu den großen Gefährdungen für eine Arteriosklerose zählen neben Cholesterin aber ebenso Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht und Rauchen.*

Jeder einzelne Faktor erhöht das Risiko für Gefäßkrankheiten und muss entsprechend optimal eingestellt werden. Stellen Sie Ihre Lebensgewohnheiten auf den Prüfstand. Ein neues Bewusstsein und eine veränderte Lebensweise haben erwiesenermaßen starke Auswirkungen auf die Gesundheit.

Gefäßgefahr **Übergewicht.**

Bei übergewichtigen Menschen kommt es oft nur zu einem leichten LDL-Cholesterinanstieg, dafür aber zu einem **starken Anstieg der Triglyceride**. Das „gute“ HDL ist dabei gleichzeitig erniedrigt. Die beste Maßnahme zur Normalisierung der Blutfette ist Abnehmen. *Bereits eine geringe Gewichtsreduktion senkt meist enorm den Triglyceridwert.*



Wer Übergewicht hat oder nicht weiß, ob dieses krankhaft ist, kann dieses in der Regel mit Hilfe des Body-Mass-Index (BMI) ermitteln.

BMI
$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{\text{Körpergröße in m} \times \text{Körpergröße in m}}$$

< 20	Untergewicht
20-25	Normalgewicht
25-30	Übergewicht
30-40	starkes Übergewicht
> 40	extremes Übergewicht

Quelle: Cholesterin, E. Pospisil, Gräfe und Unzer Verlag 2008

< = kleiner als > = größer als

Beispiel:

Eine Frau wiegt 69kg und ist 1,59m groß

BMI-Formel: $69 : (1,59 \times 1,59) = 27,3$

BMI-Bewertung: Übergewicht

Pfunde zu verlieren, fällt den meisten Menschen schwerer, als sie zuzunehmen. Genetisch ist diese „Reserveanhäufung“ auf unsere Urvorfahren zurückzuführen, die sich in guten Zeiten ausreichend Fettspeicher für schlechtere Zeiten angefüllt haben. Und in der Evolution vererben sich nun mal überlebenssichernde Merkmale.

Doch die Zeiten der Anhäufung von eigenen Nahrungsdepots sind mit dem heutigen Wohlstand vorbei.



Tipp: **5 statt 3**

Heißhunger führt zu unkontrolliertem Essen.
Deshalb:

5 kleinere statt 3 große Mahlzeiten täglich



Fett ist nicht gleich Fett.

Fette sind die kalorienreichsten Nährstoffe und führen bei zu starkem Verzehr zu Übergewicht. Die Deutschen essen jedoch nicht nur zu viel Fett, sondern zudem noch die falschen Fette. Nahrungsfette enthalten überwiegend *gesättigte*, sowie *einfach* und *mehrfach gesättigte Fettsäuren* in unterschiedlichen Anteilen.

Gesättigte Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren erhöhen das „böse“ LDL-Cholesterin. Tierische Fette enthalten viele gesättigte Fettsäuren und Cholesterin. Sie sollten daher stark eingeschränkt konsumiert

werden (z.B. *Fleisch, Butter, Sahne, Kokos- und Palmölkernfett – versteckt in: Käse, Wurst, Speck*)



Transfettsäuren

Sie gelten wegen ihrer Erhöhung der LDL-Werte als die eigentlichen Killerfette. Transfettsäuren entstehen, wenn Pflanzenöle gehärtet werden, um die Haltbarkeit von Lebensmitteln zu erhöhen (z.B. in *Backfetten, Margarinen, Fertigprodukten, Fast Food, Snacks*).

Deshalb Transfettsäuren wenn möglich vollständig vom Speiseplan entfernen.

starken



Ungesättigte Fettsäuren

Pflanzliche Fette sind reich an einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren und zudem cholesterinfrei. Sie können erhöhtes LDL günstig beeinflussen. (Einfach ungesättigte Fettsäuren: z.B. in *Oliven-, Raps-, Weizenkeim-, Erdnussöl*).

Obwohl Fischöl zu den tierischen Fetten zählt, enthält es mehrfach ungesättigte Fettsäuren (*Omega-3-Fettsäuren*), die erhöhte Triglyceridwerte senken und die Blutfließfähigkeiten verbessern.

Gratis für Sie:

Lesen Sie auch unsere Broschüre **Low fat. Köstlich fettarm genießen.** – der umfangreiche Ratgeber für eine cholesterinbewusste, fettarme Ernährung (inkl. Rezepten).

Alle Infos unter www.mylan-dura.de



Gesunde Mittelmeerkost!

Dass gesunde Ernährung richtig gut schmecken kann, beweisen die Speisekarten unserer Nachbarn am Mittelmeer. Die nachgewiesene erhöhte Lebensqualität und Erwartung beruht vor allem auf den Zutaten in der Mittelmeerküche.



Die wichtigsten Regeln sind:

- **hoher Anteil an pflanzlicher Nahrung** (Obst, Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte)
- **viel kalt gepresstes Olivenöl** (statt Butter, Sahne und anderer tierischen Fette)
- mehr Fisch als Fleisch (nur Beilage)
- **frisch zubereitetes Essen**
- **Essen mit Muße** und guter Stimmung

Nutzen Sie die Vorteile pflanzlicher Kost und erhöhen Sie diesen Anteil an Ihrer täglichen Ernährung. In ihnen steckt ein natürlicher Arteriosklerose-Schutz.

Weitere wertvolle Nährstoffe.

Kohlenhydrate & Ballaststoffe

Sie sollten mindestens 50% Ihrer täglichen Kalorienmenge betragen. Wertvolle, so genannte komplexe Kohlenhydrate sind in Getreide (Vollkornprodukte), Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst enthalten. Sie tragen zudem besonders viel Ballaststoffe in sich, die einen erhöhten LDL-Cholesterinspiegel senken.

Eiweiß

Auch hier gilt: tierisches Eiweiß vermeiden. Gute Eiweißlieferanten sind Fisch, Bohnen, Linsen, Erbsen. Entdecken Sie auch wertvolles pflanzliches Eiweiß aus der Soja-Bohne und senken Sie damit Ihr koronares Risiko.



Ab sofort einplanen:

Bewegung und Entspannung.



Durch Bewegung (erhöht das gute HDL), Entspannung (senkt den Blutdruck) und Nikotinverzicht (Nervengift) schützen Sie zusätzlich Ihre Blutgefäße.

Mäßig, aber regelmäßig

Bewegung ist das beste und günstigste Medikament der Welt. Sport senkt hervorragend Gesamtcholesterin und LDL und bewirkt etwas, das andere Maßnahmen nicht

vermögen: *Sport kann nach Monaten und regelmäßiger Ausübung sogar eine ausgeprägte HDL-Steigerung bewirken!*

Ideal sind moderate Ausdauerbelastungen:

Es gilt immer noch der alte Trimm-Dich-Spruch „Laufen ohne zu Schnaufen“. Gerade wer Fette reduzieren will, *sollte lieber länger als härter trainieren.*

Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein: statt Lift die Treppe benutzen, jeden Abend noch eine Runde gehen usw. Ausdaueraktivitäten wie Walking, Radfahren oder Schwimmen 30 Minuten, 2-3 Mal pro Woche sind ideal. Nach einer längeren Sportpause suchen Sie zunächst Rat bei Ihrem Arzt.

Ein paar Tipps, Ihren inneren Schweinehund für eine bessere Lebensweise zu überlisten:

- **Trainieren Sie nicht allein** (ein gewisser sozialer Druck hilft Ihnen, bei der Stange zu bleiben).
- **Suchen Sie eine Sportart, die Sie mögen.**
- **Belohnen Sie sich!** Setzen Sie sich vernünftige Ziele, wenn Sie sie erreicht haben, belohnen Sie sich mit einer Reise oder einer besonderen Wunscherfüllung.
- **Schaffen Sie sich zusätzliche Anreize**, wenn Ihnen das Ausdauertraining zu langweilig wird (z.B. Musik im Ohr).
- **Gehen Sie ins Fitness-Studio** oder in einen Sportverein. Erfahrene Betreuer und individuelle Trainingspläne begleiten Sie konsequenter zum Ziel. Positiver Nebeneffekt: Es kostet Geld. Das motiviert, um keine Trainingsstunde auszulassen.

Entspannung: Lernen, loszulassen.

Auch bei der Entspannung ist es nicht so wichtig, *was*, sondern *dass* Sie etwas machen. Auch Stress kann den Cholesterinspiegel anheben.

Es gibt viele Entspannungsmöglichkeiten, die Sie in den Alltag einbauen können:

Gezielt tief, ruhig durchatmen, einfach mal bewusst am Tage hinlegen, die Augen schließen und an schöne Erlebnisse und Lieblingsplätze denken – oder an Nichts denken.

Autogenes Training, Yoga, Tai Chi oder Meditation sind gezielte Entspannungsmethoden, die Ihnen helfen, zur inneren Ausgeglichenheit zu finden und Stresssituationen ruhiger und souveräner zu begegnen.

Finden Sie für sich die richtige Methode zur Entspannung. Sie werden gestärkt und wachsender Ihre Alltagsbelastungen meistern.

