

DIE
EXPERTIN
MEINT

„Cholesterin tut nicht weh. Die Leute müssen über den Kopf abgeholt werden.“

Sollte ich nun vorsichtiger essen, bestimmte Produkte lieber meiden – für den Fall der Fälle? Dass Cholesterin in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Eier und Butter vorhanden ist, ist weitgehend bekannt. Ernährungsmediziner Jens-Peter Keil gibt Entwarnung: „Ernährung spielt kaum eine Rolle.“ Der maßgebliche Teil des Cholesterins (90 Prozent) werde nämlich vom Körper selbst produziert und auch wieder abgebaut. Die Leiterin des Interdisziplinären Stoffwechsel-Centrums an der Charité in Berlin Elisabeth Steinhagen-Thiessen warnt demgegenüber davor, die Bedeutung der Ernährung zu unterschätzen. „Wenn wir viel Cholesterin mit der Nahrung aufnehmen, kommt es zu einer Rezeptor-Down-Regulation“, sagt Steinhagen-Thiessen. Dabei werde der Stoffwechsel derart beeinflusst, dass das Cholesterin in der Blutbahn schlechter abtransportiert werden kann.

Heikle Medikamente

Wird ein zu hoher Cholesterinspiegel zum Problem, kann er mit Medikamenten gesenkt werden. Beide Experten weisen jedoch auf die hohen Nebenwirkungen hin. Keil hält die Behandlung mit Medikamenten deswegen nur nach gründlicher Abwägung für sinnvoll. Die Nebenwirkungen einiger Medikamente würden von Muskelbeschwerden bis hin zu Vergesslichkeit und Gedächtnisverlust reichen. „Wir ver-

breiten nur, was Sinn hat und nachgewiesen ist“, betont Steinhagen-Thiessen. So würden bevorzugt Statine eingesetzt werden. Auch Keil äußert sich nachdenklich: „Wenn jemand besonders von Gefäßkrankungen bedroht ist, dann gebe ich ihm diese Medikamente“. Für Steinhagen-Thiessen ist Vorbeugung das beste Heilmittel. Deshalb ist ihre Aufklärung besonders wichtig: „Cholesterin tut nicht weh. Die Leute müssen über den Kopf abgeholt werden.“

Eigene Verantwortung

Und der ist bei mir nach der Aufklärung durch die Experten nicht weniger gefordert als vorher. Am Ende muss wohl jeder für sich entscheiden: Verlasse ich mich auf neue Tendenzen der Forschung, die um einen besseren Ruf des Cholesterins bemüht sind, oder begegne ich den Zusammenhängen zwischen hohen Cholesterinwerten und Gefäßkrankungen mit Vorsicht. Ich verstehe die Aussagen der Experten wiederum als Hilfestellung – Ratschläge, die mein Bewusstsein für die Rolle des Cholesterins geschärft haben. Und in erster Linie haben sie mir geholfen, mich von einer unbegründeten Angst vor einem unsichtbaren, unbemerkt schleichenen, vermeintlichen Killer zu lösen. Ich lege die Speisekarte erleichtert weg, bestelle mir mein Steak und greife beherzt zu den fettigen Pomm..., nein, doch lieber zur Backkartoffel. ■

Schlechtes Cholesterin

LDL ist das „schlechte“ Cholesterin und dieser Wert sollte unbedingt niedrig sein. LDL heißt Low Density Lipoproteine. Dieses Cholesterin gilt als das Blutfett, das maßgeblich für die Entwicklung einer Gefäßverkalkung verantwortlich ist, mit all den gefährlichen Folgen, die das nach sich ziehen kann. Insbesondere sind das Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Hohe Werte gelten als gefährlich. Welche Werte bei einer Person allerdings als normal und welche als risikoreich gelten, muss natürlich ein Arzt individuell in Abhängigkeit der vorliegenden Risikofaktoren (Bluthochdruck, Rauchen) entscheiden.



Die Verbindung von Genuss und Gesundheit muss kein Balanceakt sein.

© freshidea - Fotolia.com

Die Dosis macht das Gift

Zwischen Gesundheitswahn und Konsumgier den Überblick zu behalten, ist gar nicht so leicht. Die Ernährungswissenschaftler Luzia Valentini, Sara Ramminger und Karoline Lange von der Hochschule Neubrandenburg haben den Fetten und Cholesterin auf den Zahn gefühlt.

Von Robin Peters

Fett gilt in der Gesellschaft schon lange als die Ursache allen Übels. Cholesterin hat keinen besseren Ruf. Zusammen sollen sie uns Übergewicht, Krankheit, ja sogar den Tod bringen. Die Werbung ist voll von Lebensmitteln, die vermeintlich die Cholesterin-Werte senken und ein gesünderes Leben versprechen. Viele Menschen kaufen nur noch fettreduzierte Produkte aus Angst um ihre Gesundheit. Dabei ist diese Ansicht unter Experten längst überholt. „Fett gehört zu einer gesunden Ernährung dazu“, sagt Luzia Valentini, Professorin für Klinische Diätetik und Ernährung in Neubrandenburg. „allerdings sollte auf Qualität und Kaloriengehalt der Fette geachtet werden“. 1 Gramm Fett

hat nämlich mehr als doppelt so viele Kalorien wie 1 Gramm der anderen Energieträger im Essen. Wie in so vielen Dingen entscheidet die Masse. Valentini empfiehlt, öfter mal auf Pflanzenöle, Nüsse oder Fisch zurückzugreifen, dafür verarbeitete Fleischprodukte, Fast Food oder Feinbackwaren weniger oft zu essen. Denn Cholesterin kommt nahezu ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor. Unser Körper lässt uns mit der Verantwortung zum Glück nicht ganz allein: Laut Aussagen der Ernährungswissenschaftler reagiert der Körper der meisten gesunden Menschen auf Nahrungscholesterin mit einer Drosselung der eigenen Cholesterinbildung oder einer verringerten Cholesterin-

aufnahme aus dem Darm. Damit bleibt der Cholesterinspiegel im Blut nahezu unverändert. Ob diese Regulation einwandfrei funktioniert, ist erblich bedingt. Sie wirkt bei den meisten Menschen ganz gut, aber bei ungefähr jedem Vierten erhöhen sich dennoch die Werte bei Aufnahme von Cholesterin. Insgesamt sieht man durch diese neuen Erkenntnisse die Empfehlungen für die Cholesterinaufnahme etwas lockerer. So gilt ein Ei täglich als gefahrlos, selbst für Risikokandidaten mit Diabetes oder Bluthochdruck. In den USA wird Nahrungscholesterin inzwischen sogar als unbedenklich eingestuft, solange man sich gesund und ausgewogen ernährt.