

Hyperlipidämie (erhöhte Blutfette)

Einleitung

Unter einer Hyperlipidämie versteht man erhöhte Blutfettwerte, insbesondere erhöhte Cholesterin- oder Triglyceridwerte. Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die im Körper wichtige Aufgaben erfüllt, beispielsweise als Bestandteil von Zellmembranen oder zur Bildung von Hormonen. Wenn jedoch zu viel Cholesterin im Blut vorhanden ist, kann es sich in den Gefäßwänden ablagern.

Langfristig kann dies zur sogenannten Arteriosklerose führen, einer Verengung und Verhärtung der Blutgefäße. Dadurch steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Beschwerden

Erhöhte Blutfette verursachen in der Regel keine direkten Beschwerden. Viele Betroffene fühlen sich völlig gesund. Die Erkrankung wird meist im Rahmen einer Routineblutuntersuchung festgestellt.

Gerade weil erhöhte Cholesterinwerte oft unbemerkt bleiben, sind regelmäßige Kontrollen wichtig. Durch rechtzeitige Maßnahmen können langfristige Schäden an Herz und Gefäßen verhindert werden.

Ursachen

Mehrere Faktoren können zur Entstehung einer Hyperlipidämie beitragen:

- fettreiche Ernährung
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- genetische Veranlagung
- Diabetes mellitus
- übermäßiger Alkoholkonsum

Häufig liegt eine Kombination dieser Faktoren vor.

Ernährung

Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation der Blutfettwerte. Ziel ist es, ungünstige Fette zu reduzieren und gleichzeitig gesunde Fettsäuren und ballaststoffreiche Lebensmittel zu bevorzugen.

Eine mediterrane Ernährung mit viel Gemüse, Fisch, Olivenöl und Vollkornprodukten zeigt besonders günstige Effekte auf den Fettstoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System.

Empfohlene Lebensmittel

Besonders empfehlenswert sind:

Gemüse und Salat

Ballaststoffe aus Gemüse können helfen, den Cholesterinspiegel zu senken.

Vollkornprodukte

Ballaststoffreiche Lebensmittel wirken sich positiv auf den Fettstoffwechsel aus.

Fisch

Fettreiche Fische wie Lachs, Makrele oder Hering enthalten Omega-3-Fettsäuren.

Nüsse

Nüsse enthalten gesunde Fettsäuren und können sich günstig auf den Cholesterinspiegel auswirken.

Pflanzliche Öle

Olivenöl und Rapsöl sind gute Alternativen zu tierischen Fetten.

Mikronährstoffe

Einige Nährstoffe können den Fettstoffwechsel unterstützen.

Omega-3-Fettsäuren

Diese können helfen, erhöhte Triglyceridwerte zu senken.

Ballaststoffe

Ballaststoffe aus Hafer, Hülsenfrüchten oder Gemüse können den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen.

Pflanzensterine

Diese können die Aufnahme von Cholesterin im Darm reduzieren.

Lebensstil

Neben der Ernährung sind auch Lebensstilfaktoren entscheidend:

- regelmäßige Bewegung
- Gewichtsreduktion bei Übergewicht
- Rauchstopp
- moderater Alkoholkonsum

Bereits regelmäßige körperliche Aktivität kann den Fettstoffwechsel deutlich verbessern und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren.