

Informationen zum Vortrag

Lienz, 17.10.2018

Cholesterin Lüge oder Bedrohung ?

Cholesterin ist eine fettige Substanz und ein wesentlicher Bestandteil unserer Zellmembranen, der äußeren Umhüllung von Körperzellen. Außerdem benötigt man es zur Bildung von Vitamin D, von Hormonen und von Gallensäure. Cholesterin wird überwiegend selbst in der Leber produziert und nur ein kleiner Teil wird durch die Nahrungsaufnahme (ca. 10 %) gedeckt. Cholesterin ist im Blut unlöslich und muss daher über kleine Bläschen (Vesikel) mit Eiweißanteilen transportiert werden. Wir kennen das krankmachende LDL-Cholesterin, welches das Cholesterin von der Leber ins Gewebe bringt und vor allem auch für dessen Anreicherung an den Gefäßwänden dient. Weiters gibt es das HDL-Cholesterin, das „gute“ Cholesterin, welches das Cholesterin aus den Geweben und von den Blutgefäßen in die Leber zurück transportiert.

Cholesterin ist also eine wichtige Substanz, die unverzichtbar für viele Stoffwechselprozesse ist und daher per se kein Gift darstellt. Zuviel Cholesterin im Blut allerdings führt zu ernsthaften Schäden an unseren Blutgefäßen, nämlich zur Arteriosklerose oder Gefäßverkalkung. Die Folge dieser Arterienverkalkung sind Herzinfarkte, Schlaganfälle und Durchblutungsstörungen an den Beinen oder verschiedenen anderen Organen.

Neben dem Cholesterin gibt es auch noch andere Blutfette, nämlich die Triglyceride. Das sind jene Hauptbestandteile von Fett, die wir über den Darm aus der Nahrung aufnehmen. Dabei sind die Triglyceride wichtige Energielieferanten, aber auch hier ist ein Zuviel schädlich. Mittlerweile ist es durch zahlreiche Studien abgesichert, dass die Höhe des LDL-Cholesterins direkt mit der Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden ist.

Menschen, die durch genetische Veränderungen sehr niedrige LDL-Cholesterinspiegel haben, oder Tiere, die dies gar nicht aufweisen, kennen kaum Gefäßverkalkungen.

Obwohl diese Erkenntnisse mittlerweile in der wissenschaftlichen Gemeinschaft unbestritten sind, tauchen jedes Jahr Enthüllungen über Cholesterin auf, die genau das Gegenteil behaupten. Cholesterin sei harmlos, sei kein Risikofaktor für den Herzinfarkt oder Schlaganfall und eigentlich nur für das Geschäftemachen der Pharmaindustrie erfunden worden. Diese Aussagen machen auch nicht vor manchen Medizinprofessoren, deren Expertise sicherlich nicht im Stoffwechsel liegt, halt. Diese Sensationsbücher verkaufen sich ausgezeichnet und so hat zuletzt ein Chefarzt der Chirurgie eines Krankenhauses in Deutschland sich zum Ziel gesetzt, „die Bevölkerung vom Psychoterror der Cholesteringegner zu befreien und damit unnötige Ängste und zum Teil massive Gesundheitsschäden, bis hin zu gehäuften Krebserkrankungen, Todesfällen“ zu verhindern. Der honorire Herr meint, dass die Cholesterinsenkung völlig unnötig sei, schädlich oder sogar in vielen Fällen lebensgefährlich und eigentlich nur den Pharmafirmen und der Margarineindustrie

dient. Übrigens behauptet derselbe löbliche Professor auch allen Ernstes, dass zwischen Rauchen und Krebs kein Zusammenhang besteht.

Dennoch gibt es nur wenige Erkenntnisse in der Medizin, die besser abgesichert sind als die Tatsache, dass man durch eine Cholesterinsenkung nicht nur den Cholesterinspiegel, sondern auch die Lebensqualität verbessern und das Leben verlängern kann, vor allem, wenn die Menschen bereits an ihren Gefäßen erkrankt sind.

Cholesterin ist sicherlich nicht der einzige Faktor, der zur Entwicklung von Arteriosklerose oder Gefäßverkalkung führt. Es ist aber einer der wichtigsten.

Wie hoch soll also der Cholesterinwert sein? Zunächst einmal ist es sicherlich vernünftiger, nicht das Gesamtcholesterin herzunehmen, sondern immer auf das so genannte LDL-Cholesterin, also das „böse“ Cholesterin, zu sehen. Dieses ist nämlich für die Entwicklung der Gefäßerkrankungen von Bedeutung. Dabei wird nicht jeder Patient gleich gesehen. Vor allem Menschen mit einem hohen Risikoprofil von Herz-Kreislaferkrankungen, also jene, die Bluthochdruck haben, Blutzucker, Rauchen, etc. profitieren von einer Cholesterinsenkung am meisten. Es profitieren vor allem jene, die besonders hohe LDL-Cholesterinwerte haben. Dabei ist gut untersucht, dass, je stärker das LDL-Cholesterin gesenkt wird, desto mehr das Risiko eines Herzinfarktes verringert wird.

Für alle Menschen gilt, dass ein LDL-Cholesterinwert unter 115 mg/dl angestrebt werden sollte.

Bei hohem Herz-Kreislauf-Gesamtrisiko sollte ein LDL-Cholesterinwert unter 100 mg/dl angestrebt werden. Zu dieser Gruppe gehören z. B. Menschen mit ausgeprägtem Bluthochdruck, genetisch bedingtem hohen Cholesterinwerten und Raucher.

Bei sehr hohem Herz-Kreislauf-Gesamtrisiko (z. B. bei Diabetes oder schon bei bekannten Veränderungen an den Herzkranzgefäßen, z.B. nach Herzinfarkt) sollte ein LDL-Zielwert unter 70 mg/dl angestrebt werden.

Mittlerweile gibt es mehrere Medikamente, die eine Senkung des LDL-Cholsterins machen können. Dazu gehören vor allem die so genannten Statine, welche insgesamt sehr gut verträglich sind und weltweit von Millionen Patienten über Jahre schon eingenommen werden. Wichtige Nebenwirkungen der Statine sind Muskelbeschwerden, die bei etwa 5-10 % der Patienten auftreten – typischerweise 4 – 6 Wochen nach Therapiebeginn. Nach einer Pause von 2 – 4 Wochen kann ein anderes Statin versucht werden, das meist jene Beschwerden nicht mehr hat.

Weiters gibt es Medikamente gibt, die die Cholesterinaufnahme aus dem Darm reduzieren (z. B. Ezetimib) oder ganz moderne Antikörper, die gegen ein körpereigenes Enzym gerichtet sind, das den Abbau von LDL-Cholesterin vermindert. Diese Medikamente werden dann eingesetzt, wenn die Statine nicht ausreichend wirken. Diese Medikamente werden nicht täglich geschluckt, sondern werden in 2 – 4 wöchigen Abständen mit einer Injektion unter die Haut verabreicht. Durch diese Medikamente kann das LDL-Cholesterin in der Regel um 50 – 60 % gesenkt und das weitere Risiko für Herz-Kreislaferkrankungen nochmals verringert werden werden.

Wichtig ist aber: Nichtrauchen, regelmäßig Bewegung und Anstreben von Normalgewicht mit mediterraner Kost sind wirksamer als jedes Medikament, können auch nicht durch Medikamente ersetzt werden!