

„Vermindern Sie Ihr Risiko“

TV-Pharmakologe spricht über Cholesterin

Obernkirchen. „Fett im Blut – na und?“ lautet der Titel der Vortragsveranstaltung mit anschließender Diskussionsrunde, zu der die BKK24 in ihre Lounge eingeladen hat. Als Referent fungiert der Pharmakologe Gerd Glaeske, der manch einem der Teilnehmer durch dessen zahlreiche Fernsehauftritte bekannt sein dürfte. Eine Prominenz, zu der er unter anderem aufgrund seiner Tätigkeit für das Zentrum für Sozialpolitik der Universität Bremen und als Beirat der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gekommen ist.



Pharmakologe Gerd Glaeske wk

„Cholesterin ist zunächst erst Mal nichts Schlechtes, denn ohne Cholesterin könnten wir nicht leben“, erklärt der Experte. Im menschlichen Körper haben die in der Leber produzierten und in vergleichsweise geringeren Mengen auch über die Nahrung aufgenommenen Blutfette nämlich die Aufgabe, beispielsweise die Zellen der Blutgefäße zu schützen.

Unterscheidung ist wichtig

Allerdings müsse man hierbei zwei Cholesterinarten unterscheiden: das sogenannte „schlechte“ LDL (Low Density Lipoprotein), das bei zu hohen Konzentrationen im Blut zu Arteriosklerose und somit zu einem Herzinfarkt führen kann, und das „gute“ HDL (High Density Lipoprotein), das das LDL in den Blutgefäßen quasi wieder einsammelt und in die Leber zurücktransportiert. Insofern gebe es hinsichtlich der labortechnischen Bestimmung der Cholesterinwerte Höchstgrenzen für den Anteil des LDL, die nicht überschritten werden sollten, und Untergrenzen für das HDL, von dem

man im Prinzip gar nicht genug im Blut haben könne.

Was den Grenzwert betrifft, ab dem die Blutkonzentration an „schlechtem“ Cholesterin als behandlungsbedürftig eingestuft wird, merkte Glaeske allerdings kritisch an, dass dieser Wert vor rund 20 Jahren anlässlich einer Konferenz der Pharmaindustrie sozusagen über Nacht festgesetzt worden sei, nachdem zuvor deutlich höhere LDL-Werte als unbedenklich gegolten hätten. „Ruckzuck“, so Glaeske, seien somit zwei Drittel aller Menschen zu Patienten mit einem zu hohen Cholesterinwert geworden.

Ernährung ist nie das einzige Problem

Entgegen der landläufigen Meinung bringt die Ernährung allein den Cholesterinwert jedoch nicht aus dem Lot, betont der Pharmakologe, der sich auch als Beirat der „Länger besser Leben“-Aktion der BKK24 engagiert. Vielmehr seien Bewegungsmangel, Übergewicht und das Rauchen mitwirkende Faktoren, weshalb man in vielen Fällen bereits durch eine Änderung des Lebensstils bessere Cholesterinwerte erreichen könne, also beispielsweise statt Produkten mit gesättigten Fettsäuren wie Salami, Leberwurst und Würstchen besser mageren Schinken, Geflügelbraten und Roastbeef essen. Ferner zugunsten von Obst, Gemüse (als Rohkost respektive Salat) und – an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren reichem – Meeresfisch (etwa Lachs und Makrele) auf industrielle Lebensmittel wie Tiefkühlpizza, Fertiggerichte, Kartoffelchips und Nuss-Nougat-Cremes verzichten. Der Vollständigkeit halber räumt er ein, dass das LDL allerdings auch im Zusammenhang mit einer Unterfunktion der Schilddrüse, schweren Erkrankungen der Leber und der Nieren sowie als Folge einer genetischen Veranlagung erhöht sein kann. wk