



CHOLESTERIN-SCHULUNG

- › High-Density-Lipoproteine
- › Low-Density-Lipoproteine



MEDICLIN
REHA-ZENTRUM
BAD ORB

DEFINITION

Cholesterin ist ein Fettbegleitstoff, der in allen tierischen Lebewesen und Lebensmitteln vorkommt.

URSACHEN VON ERHÖHTEM CHOLESTERINSPIEGEL

- › Cholesterinreiche Ernährung (tierische Lebensmittel)
- › Überproduktion von körpereigenem Cholesterin
- › Stress
- › Bewegungsmangel

NORMWERTE

Gesamtcholesterin:	< 200 mg / dl
Triglyceride:	< 200 mg / dl
HDL (High Density Lipoprotein):	> 40 mg / dl
LDL (Low Density Lipoprotein):	< 130 mg / dl
Verhältnis HDL : LDL	sollte ca. 1 : 3 sein.

WOZU BENÖTIGEN WIR CHOLESTERIN?

- › Anti-Stresshormon
- › Hilfe bei der Vitamin D-Produktion
- › Mineralstoffwechsel
- › Zuversicht und Erholung

CHOLESTERIN QUELLEN

LEBER

DARM

CHOLESTERIN

CHOLESTERIN

LDL-CHOLESTERIN IM BLUT

ABLÄUFE IM KÖRPER

Cholesterin wird im Körper durch zwei Transportsysteme an die jeweiligen Stellen transportiert:

HDL UND LDL

Die **HDL-Transporter** sind dafür zuständig, ein Zuviel an Cholesterin aus dem Blut zur Leber zu bringen und damit Ablagerungen vorzubeugen. In der Leber wird dieses Cholesterin zum Teil wieder entsorgt.

Die **LDL-Transporter** sorgen dafür, dass Cholesterin aus der Leber in den Körper gelangt.

Dabei befinden sich an den Zellen Rezeptoren, die es dann mit dem Schlüssel-Schloss-Prinzip ermöglichen, dass Cholesterin in die Zellen gelangen kann.

Gibt es nun zu viel LDL im Blut und zu wenig Rezeptoren an den Zellen, so kann sich die überschüssige LDL-Cholesterin-Verbindung an den Gefäßwänden ablagern.

Mit diesen Ablagerungen kommt es als erste Folge zu Verengungen und zu Bluthochdruck – später kann es zu vollständigen Verschlüssen der Gefäße kommen. Die Folgen solcher Verschlüsse können Herzinfarkt oder Hirnschlag sein.

ENTWICKLUNG DER ARTEROSKLEROSE



- Gefäßvolumen
- Progression (Größenzunahme der Plaque)
- Gefäßwand
- Blutkörperchen

GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG

Energiebedarf pro Tag wird in Kilokalorie (ugs.: Kalorie) oder Kilojoule angegeben.

Kcal = Kilokalorie, KJ = Kilojoule

Alle Lebensmittel setzen sich aus verschiedenen Nährstoffen zusammen:

› Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Alkohol

Zusätzlich beinhalten Lebensmittel sog. Nicht-Nährstoffe:

› Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe (Geruchs-, Farb- und Geschmacksstoffe), Ballaststoffe (gehören zu den Kohlenhydraten, liefern aber keine Energie)

DER ENERGIEBEDARF

ist verschiedenen Abhängigkeiten unterlegen:

- › Alter
- › Geschlecht
- › Aktivität
- › Größe
- › Gewicht





KOHLHYDRATE

sind unsere Hauptenergielieferanten für Gehirn, Muskeln und Stoffwechselfvorgänge.

- Tagesbedarf: 50 – 55 % der Kalorienmenge
- Unterteilung in Einfach-, Zweifach- und Mehrfachzucker
- tägl. Ballaststoffgehalt sollte bei ca. 30 g liegen (Flüssigkeitszufuhr beachten!)



EIWEISS / PROTEIN

- Baustoff für Zellen in Muskeln, Organen und Knochen
- Transportstoff im Blut
- Tagesbedarf: 25 – 30 % der Kalorienmenge
- Unterteilung in tierisches und pflanzliches Eiweiß

FETT

ist notwendig als Träger fettlöslicher Vitamine, Geschmacks- und Aromastoffe.

- baut sich aus Glycerin und Fettsäuren auf
- Tagesbedarf: 25 – 30 % der Kalorienmenge
- Unterteilung in tierische und pflanzliche Fette/Öle
- Unterteilung in gesättigte und ungesättigte Fettsäuren



VITAMINE

sind in allen Lebensmitteln in unterschiedlicher Menge / Konzentration enthalten und werden in wasserlösliche und fettlösliche Vitamine unterteilt:

WASSERLÖSLICHE VITAMINE

- › Vitamin B1 (Hülsenfrüchte, Geflügel)
- › Vitamin B2 (Reis, Seefisch)
- › Vitamin B6 (Bananen, Schwein)
- › Vitamin B12 (Innereien, Milch)
- › Vitamin C (Zitrusfrüchte, Sanddorn)
- › Vitamin H/Biotin (Soja, Eigelb)
- › Folsäure (grünes Gemüse, Vollkornprod.)
- › Niacin (Kaffee, Haferflocken)
- › Pantothensäure (Hülsenfrüchte, Fisch)

FETTLÖSLICHE VITAMINE

- › Vitamin A (Fette)
- › Vitamin D (Lachs, Ei)
- › Vitamin E (Nüsse, Fisch)
- › Vitamin K (Salat, Milch)

MINERALSTOFFE

sind in allen Lebensmitteln in unterschiedlicher Menge / Konzentration enthalten und werden in Mengen- und Spurenelemente unterteilt.

MENGENELEMENTE

- › Calcium (Milchprodukte, Nüsse)
- › Chlorid (Kochsalz)
- › Kalium (Bananen, Aprikosen)
- › Phosphat (Kartoffeln, Fleisch)
- › Magnesium (Soja, Blattgemüse)

SPURENELEMENTE

- › Eisen (Mangold, Fleisch)
- › Jod (Seefisch, jod. Kochsalz)
- › Kupfer (Bohnen, Pilze)
- › Mangan (Soja, Bananen)
- › Chrom (Kartoffeln, Obst)
- › Molybdän (Vollkornprodukte)
- › Selen (Nüsse, Eier)
- › Zink (Käse, Kürbiskerne)

FETTQUALITÄT UND ZUSAMMENSETZUNG

Fette sind aus Glycerin und Fettsäuren aufgebaut. Jedes Fett hat seine charakteristische Fettzusammensetzung bezüglich der Fettsäuren (gesättigt, einfach und mehrfach ungesättigt).

VERWENDUNGSZWECK	FETTART	BEMERKUNGEN
KALTE KÜCHE für Dressings, Marinaden und Dips	kalt gepresste Pflanzenöle z.B.: Raps-, Lein-, Distel-, Nussöl	Hoher Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, aber auch an farb- und aromagebenden Fettbegleitstoffen, die beim Erhitzen Schaden nehmen und zu Geschmacksbeeinträchtigungen führen
als Brotaufstrich	Butter, Margarine	
WARME KÜCHE zum Verfeinern von Gemüse und Suppen, zum Dünsten	Butter, Butterschmalz	
zum Kochen	Butter, Butterschmalz, raffinierte Pflanzenöle	Butter sollte nicht über 100° C erhitzt werden, da sie Wasser enthält (spritzt bei höheren Temperaturen) sowie Milcheiweiß (gerinnt)
zum Braten, Schmoren, Backen, Frittieren	Raffinierte Pflanzenöle, Butterschmalz, Kokosfett	sind hitzebeständig bis 180° C, Butterschmalz sogar bis 190° C



LEBENSMITTELAUSWAHL

FLEISCH- UND WURSTWAREN

Günstig: mageres Fleisch von Rind, Kalb, Schwein, Geflügel (ohne Haut), Wild, Tatar, magerer Schinken, fettarme Wurstsorten (Corned beef, Geflügelwurst,...)

Ungünstig: durchwachsenes und fettes Fleisch, Speck, Schweinehack, Fleischkonserven, Innereien, fettreiche Wurstsorten (Streichwurst, Salami, Blutwurst,...) Geflügelhaut, Enten- und Gänsefleisch

FISCH UND FISCHWAREN

Günstig: alle Magerfische (Kabeljau, Seelachs, Scholle,...)

Ungünstig: Aal, Krusten- und Schalentiere

EIER

Günstig: max. 2 – 3 Eier wöchentlich

Ungünstig: mehr als 3 Eier pro Woche

MILCH UND MILCHPRODUKTE

Günstig: fettarme Milch/-produkte (Molke, Buttermilch, Magerquark/Magerjoghurt,...), Käsesorten bis 45 % Fett i. Tr.

Ungünstig: Vollmilch/-produkte, Sahne und sahnehaltige Lebensmittel, Kaffeesahne, saure Sahne, Crème fraiche, fettreiche Käsesorten

ÖLE UND FETTE

Günstig: Raps-, Distel- und Olivenöl sowie alle linolsäurehaltigen Öle, Halbfettmargarine, fettarme Salatsaucen

Ungünstig: Milchfett, Schweine- und Gänseschmalz, Talg, Kokosfett, Margarine mit mehr als 50 % gesättigten Fettsäuren, Mayonnaise, Remouladensauce

KRÄUTER UND GEWÜRZE

Günstig:

Knoblauch, alle aus- und inländischen Gewürze und Kräuter

BROT UND GETREIDEPRODUKTE

Günstig: Vollkorngebäck mit wenig Fett und Eiern, Vollkornbrot, Schrotbrot, Vollkornmehl, Haferflocken, Vollkornnudeln, Naturreis, in Maßen: weißer Reis, helle Brote

Ungünstig: fett- und eihaltige Brote sowie Gebäcke

GEMÜSE UND KARTOFFELN

Günstig: alle Gemüsesorten (ohne Butter), gekochte Kartoffeln, mäßig: Bratkartoffeln und Pommes frites in linolsäurereichem Öl oder im Ofen gebacken

Ungünstig: Kartoffelchips

OBST

Günstig: alle Obstsorten

NÜSSE / SÜSSWAREN

Günstig: ungesalzene Ware, Fruchteis / Wassereis

Ungünstig: Kokosnuss, Schokolade, Marzipan, Sahneis

GETRÄNKE

Günstig: Kaffee, Tee, Mineralwasser, Schorlen

Ungünstig: Cola, Limonaden, Alkohol

POSITIVE EINFLÜSSE AUF DEN CHOLESTERINSPIEGEL

- > Bewegung
- > tägliche Fettzufuhr sollte einem Wert von 60 – 80 g entsprechen
- > pflanzliche Fette / Öle bevorzugen
- > Fisch mind. 2x pro Woche verzehren
- > hoher Anteil an Ballaststoffen

WAS IST DRAN – SIND EIER SCHLECHT FÜRS HERZ?



Jeden Tag ein Ei und sonntags auch mal zwei?

Das klingt fast ein wenig waghalsig, gelten Eier doch als Cholesterinbomben und damit als große Gefahr für unsere Blutgefäße und unser Herz.

Aber erhöhen Eier wirklich unseren Cholesterinspiegel und begünstigen so Herzinfarkt? In den letzten Jahren sind in diesem Zusammenhang immer mehr Zweifel aufgekommen.

Dabei bleibt zunächst eines unwidersprochen:

Eier enthalten viel Cholesterin (200 – 300 mg pro Ei).

STUDIEN ZEIGEN KEINEN ZUSAMMENHANG ZWISCHEN EIERKONSUM UND HERZINFARKTRISIKO

Bis heute sind sehr viele Studien erhoben worden, in denen die Ursachen für die Entstehung der Arteriosklerose untersucht wurden. Unter anderem ist immer wieder auch der Cholesterinspiegel, die konsumierte Eiermenge sowie die Zahl der an einem Herzinfarkt erkrankten und der aufgrund eines Herzinfarktes verstorbenen Personen beobachtet worden. **Das Ergebnis:** Zwischen der verzehrten Eiermenge und dem Herzinfarkttrisiko konnten Forscher*innen keinen direkten Zusammenhang feststellen.

DER GESUNDE KÖRPER KANN SICH VOR ZU VIEL CHOLESTERIN SCHÜTZEN

Cholesterin ist für uns Menschen ein lebensnotwendiger Stoff. Ein erwachsener Körper enthält etwa 150 mg Cholesterin. Es sorgt u.a. dafür, dass unsere Zellen nicht auseinander fließen und macht sie wasserdicht. Vor allem in Nervenzellen findet sich eine erhöhte Konzentration an Cholesterin.

Zudem ist Cholesterin ein Grundbaustein vieler anderer Stoffe:

Der Körper stellt aus ihm Vitamin D, Geschlechtshormone wie Testosteron, Östrogen und Kortisol her. Bei einem so essenziellen Stoff kann es sich der Körper gar nicht leisten, dass die verfügbare Cholesterinmenge im Blut zu sehr schwankt.

Wenn ein Mensch nun sehr viel bzw. nur sehr wenig Cholesterin über die Nahrung zu sich nimmt, reagiert der Körper auf zwei Arten: Zum einen nimmt er weniger Cholesterin im Darm auf, zum anderen stellt der Körper selbst nicht mehr so viel Cholesterin her. So kann der Spiegel im Blut immer ungefähr gleich bleiben.

MEDICLIN Reha-Zentrum Bad Orb

Fachklinik für Neurologie und klinische Neuropsychologie

Fachklinik für Konservative Orthopäde

Neurologisch-orthopädisches Kompetenzzentrum



www.reha-zentrum-bad-orb.de

Hier finden Sie uns

Spessartstraße 20, 63619 Bad Orb

Telefon 0 60 52 808-0

Telefax 0 60 52 808-649

info.bad-orb@mediclin.de

Das MEDICLIN Reha-Zentrum Bad Orb befindet sich nahe Frankfurt am Main, Aschaffenburg, Fulda, Offenbach, Hanau und Gelnhausen.

Mit der Bahn

Der Zug über Frankfurt oder Fulda fährt bis zum Bahnhof Wächtersbach. Dort holen wir Sie gerne ab.

Mit dem Auto

Sie fahren auf der A 66 bis zur Ausfahrt Bad Orb/Wächtersbach. Im Ort ist das Reha-Zentrum nach 1,6 km rechts ausgeschildert.