



Cholesterin senken: Was Ernährung und Medikamente bringen

Stand: 11.02.2025

Ein zu hoher Gehalt des LDL-Cholesterins im Blut kann zu Atherosklerose und damit Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Medikamente und die richtige Ernährung helfen, das gefährliche Cholesterin zu senken.

von Nadine Becker

Cholesterin ist ein wichtiger Bestandteil aller Zellen im Körper. Es dient der Stabilität der Zellmembranen und ist Grundbaustein für eine Reihe an Hormonen, den sogenannten Steroidhormonen. Zu ihnen zählen zum Beispiel das Stresshormon Cortisol, aber auch die Geschlechtshormone wie zum Beispiel Östrogen und Testosteron.

Entscheidend ist niedriges LDL-Cholesterin

Im Blut wird Cholesterin in Form von sogenannten Lipoproteinen transportiert, das heißt als eine Art Gebinde zusammen mit Eiweißen. Das LDL-Cholesterin (Low-Density-Lipoprotein) ist dabei das ungünstige. Es enthält besonders viel Cholesterin, aber nur wenig Eiweiß. Das Gefährliche an ihm: Zusammen mit anderen Stoffen kann es sich in Gefäßwänden ablagern und so eine krankhafte Fetteinlagerung (Atherosklerose) verursachen. Dadurch werden die Blutgefäße enger, manche verschließen

sich sogar ganz. Außerdem kann sich ein Blutgerinnsel (Thrombus) bilden – ein Schlaganfall oder Herzinfarkt droht.

HDL-Cholesterin lagert sich nicht an Gefäßwänden ab

Beim HDL-Cholesterin (High-Density-Lipoprotein) ist das nicht der Fall. Es ist anders aufgebaut und enthält nur sehr wenig Cholesterin, dafür aber viel Eiweiß. Es lagert sich nicht in der Form an den Wänden von Blutgefäßen ab und verstopft diese.

Erhöhte Blutfettwerte: Vor allem Lebensstil und Genetik verantwortlich

Normalerweise liegen die verschiedenen Blutfette in einem bestimmten Verhältnis zueinander vor. Ist diese Zusammensetzung verschoben, spricht man von einer Fettstoffwechselstörung (Dyslipidämie). Sie kann sowohl genetisch bedingt sein (zum Beispiel familiäre Hypercholesterinämie) als auch durch Erkrankungen, Medikamente oder einen ungesunden Lebensstil mit erhöhtem Alkoholkonsum und ungesunder Ernährung ausgelöst werden.

Hohes Cholesterin: Kaum Symptome bei Frauen und Männern

Das Tückische: Erhöhte Blutfettwerte kann man selbst nicht spüren. Manchmal können kleine gelbe Knötchen in der Haut (Xanthome) ein Hinweis sein, doch nicht immer steckt ein erhöhter Cholesterinspiegel dahinter. Als gutartige Fetteinlagerungen werden Xanthome zum Beispiel an der Achillessehne oder den Fingergelenken sichtbar - oder sie erscheinen als sogenannte Xanthelasma in der Haut im Augenwinkel an Ober- und Unterlid. Frauen sind davon häufiger betroffen als Männer.

Insgesamt aber gilt: Erst wenn Cholesterin-Ablagerungen in den Blutadern entstanden sind, werden Folgen wie Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt oder Schlaganfall deutlich. Deshalb ist ein frühzeitiger Check der Blutwerte beim Arzt sinnvoll. Wichtig für Frauen: Nach der Menopause steigt ihr Cholesterinspiegel stärker an als bei Männern im gleichen Alter. Und: Frauen mit einem polyzystischen Ovarialsyndrom (PCOS) haben oft bereits in jungen Jahren erhöhte Werte.

Cholesterinwerte-Tabelle: Wie viel ist für wen zu hoch?

Wie hoch die Cholesterinwerte im Blut sind, lässt sich durch eine Laboruntersuchung bestimmen. Hier können die Blutfettwerte ermittelt

werden. Entscheidend ist dabei das LDL-Cholesterin. Der Parameter Gesamtcholesterin ist wenig aussagekräftig, da hier HDL- und LDL-Cholesterin zusammengerechnet werden. Auch ein Quotient von LDL- und HDL-Cholesterin ist nicht sinnvoll zur Einschätzung eines möglichen Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (kardiovaskuläres Risiko), da sich die beiden Cholesterin-Typen nicht "ausgleichen".

Beim LDL-Cholesterin gibt es nicht den einen Grenzwert, der für alle Menschen gilt und ab dem ein Cholesterinspiegel "zu hoch" ist. Entscheidend sind die persönlichen Risikofaktoren. Bei Gesunden ohne weitere Risikofaktoren ist der Grenzwert weniger streng als beispielsweise bei Rauchern mit Bluthochdruck, ihr LDL-Cholesterin sollte niedriger sein. Fachleute sprechen daher vom individuellen Zielwert, auf den der Cholesterinwert abgesenkt werden sollte, um das Risiko für Arterienverkalkung und Herzinfarkt zu senken.

Therapie bei hohen Blutfetten

Werden bei der Blutuntersuchung zu hohe LDL-Werte festgestellt, kann mithilfe einer Ultraschall-Untersuchung an der Halsschlagader abgeklärt werden, ob bereits Veränderungen in den Gefäßen sichtbar sind. Das Ergebnis kann entscheidend sein für die Therapiekonsequenzen.

Ob Lebensstilveränderungen ausreichen und wann Medikamente sinnvoll sind, sollte gemeinsam mit dem Arzt oder der Ärztin besprochen werden, die für die Beratung spezielle wissenschaftliche Scores zugrunde legen. Für eine vereinfachte Risikoabschätzung stehen im Internet zum Beispiel der PROCAM-Test oder der SCORE2-Rechner zur Verfügung.

Grundsätzlich kann man sagen: Es lohnt sich immer, die Blutfettwerte durch eine Umstellung von Ernährung und Lebensstil zu verbessern. Zur Wahrheit gehört aber auch, dass das Gesamtcholesterin und das LDL-Cholesterin durch Ernährung und Bewegung nach Studiendaten durchschnittlich nur um zehn bis 15 Prozent gesenkt werden können. Ist der LDL-Cholesterinwert dauerhaft erhöht und es liegen Risikofaktoren vor, ist oft zusätzlich eine Therapie mit Medikamenten, meist mit Statinen, notwendig.

Cholesterin senken: Warum eine Lebensstiländerung immer sinnvoll ist

Wie stark sich das Gesamt- und LDL-Cholesterin durch Lebensstilfaktoren konkret senken lässt, ist von Person zu Person unterschiedlich. Auch wenn sich die Cholesterinwerte dadurch vielleicht nicht bis ganz in den Zielbereich drücken lassen, ist eine Lebensstiländerung trotzdem wichtig, denn:

- Regelmäßige Bewegung, eine gesunde Ernährung und ein normales Körpergewicht senken nicht nur die Blutfettwerte, sondern schützen die Gefäße zusätzlich.
- Senken Lebensstilmaßnahmen das Cholesterin bereits teilweise, können hohe Medikamentendosen vermieden werden. Das Risiko, dass Nebenwirkungen auftreten, ist dadurch geringer.
- Ein Rauch-Stopp ist essenziell. Rauchen erhöht nicht nur das LDL-Cholesterin, es schädigt auch die Gefäßwände, führt zu Gefäßverengungen und kann zur Entstehung von Blutgerinnseln führen.

LDL-Cholesterin und Triglyceride mit Ernährung senken

Den größten Effekt auf das Gesamt- und das LDL-Cholesterin hat eine Reduzierung der gesättigten Fettsäuren in der Ernährung. So bewertet es die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie in ihrer aktuellen Leitlinie zu dem Thema. Gesättigte Fettsäuren sind vor allem enthalten in tierischen Produkten wie Schmalz, Wurst, Käse, Eiern und Fleisch, aber auch in Kokos- und Palmfett.

Gemieden werden sollten auch Transfette - wie sie in Fertigprodukten, Chips oder Süßigkeiten stecken. Hilfreich ist stattdessen ein hoher Anteil an Ballaststoffen in der Ernährung - zum Beispiel durch Vollkornprodukte, Hafer oder Hülsenfrüchte.

Bei Fettstoffwechselstörungen ist insgesamt eine mediterrane gemüsebetonte Vollwert-Ernährung günstig, insbesondere wenn bei den Blutfetten auch die sogenannten Triglyceride erhöht sind. Dann lohnt sich ein Verzicht auf Alkohol und Zucker, denn der Triglycerid-Wert ist besonders stark von der Ernährung abhängig.

Forscherinnen und Forscher gehen davon aus, dass sich eine gesunde Ernährung auch positiv auf die Darmflora auswirkt und das sogenannte Mikrobiom ein wichtiger Faktor bei der Regulierung des Cholesterinspiegels sein kann. Für den Nutzen spezieller Nahrungsergänzungsmittel fehlen aus Sicht von Experten häufig ausreichende Belege.

Verbotene Lebensmittel bei hohem Cholesterin

Den einen Cholesterin-Treiber gibt es nicht - weder das Frühstücksei am Wochenende noch ab und an etwas Butter aufs Brot lassen den Cholesterinspiegel in die Höhe schnellen. Grund dafür ist: Der Körper kann die eigene Cholesterinproduktion bremsen, wenn er über die Nahrung kurzzeitig zu viel Cholesterin zugeführt bekommt. Entscheidend für die Gesundheit ist vielmehr die Menge und auch Art der grundsätzlich verzehrten Nahrungsfette.

Im Normalfall stellt der Körper zwei Drittel des Cholesterins selbst her, vor allem in der Leber. Ein Drittel nimmt man über die Nahrung auf - aus vorwiegend tierischen Lebensmitteln. Hier sollten Betroffene vorsichtig sein und gesättigte Fettsäuren möglichst meiden. Insgesamt gilt: Eine ausgewogene, gemüsebetonte Ernährung mit vielen Ballaststoffen und wenig Alkohol bei normalem Körpergewicht ist ideal.

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Cholesterin-senken-Was-Ernaehrung-und-Medikamente-bringen,cholesterin136.html>