

Foto: AdobeStock

Fettstoffwechselstörungen erkennen und behandeln

Stand: 03.05.2022

Schon eine geringe Gewichtsabnahme und richtige Ernährung können häufig die Blutfette, wie das Cholesterin und die Triglyzeride, im Blut senken - ganz ohne Medikamente. Dadurch kann das Herzinfarkt-Risiko deutlich gesenkt werden.

Fettstoffwechselstörungen (Dyslipidämien) sind heimtückisch: Erhöhte Blutfettwerte können die Lebenserwartung drastisch verkürzen, verursachen aber lange Zeit keinerlei Beschwerden. Fast die Hälfte der Betroffenen weiß nichts von ihrer Krankheit - erkannt wird sie häufig erst, wenn sie weit fortgeschritten ist und schlimme Spätfolgen auftreten: zum Beispiel ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall. Schon eine geringe Gewichtsabnahme und die richtige Ernährung können Cholesterin und Co. deutlich senken und damit auch das Herzinfarkt-Risiko.

Bei einer Fettstoffwechselstörung können entweder die Cholesterinwerte erhöht sein (Hypercholesterinämie) oder der Triglyzeridspiegel (Hypertriglyzeridämie). Triglyzeride bildet der Körper aus überschüssigen Kohlenhydraten, um sie ins Fettgewebe einzuspeichern. Sind Cholesterin- und Triglyzeridwerte im Blut erhöht, spricht man von einer Hyperlipoproteinämie.

Erhöhte Blutfette: Was bedeuten die Werte?

Triglyzeride und Cholesterin sind die bedeutendsten Lipide im Blut. Kommen sie jedoch in zu hoher Menge vor, gefährden sie die Gesundheit. Was sagen HDL, VDL und Co. aus?

Ursachen einer Fettstoffwechselstörung

Die Fettstoffwechselstörung beruht oft auf einem erblichen Stoffwechseldefekt, die Krankheit tritt familiär gehäuft auf. Allerdings hat der Lebensstil einen starken Einfluss. Vor allem einseitige Ernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht erhöhen das Risiko. Deshalb zählen die Fettstoffwechselstörungen auch zu den typischen Zivilisationskrankheiten unserer Zeit. Übrigens sind auch optisch dünne Menschen nicht unbedingt auf der sicheren Seite, denn sie können unerkannt eine Fettleber haben, die sich zum Beispiel durch regelmäßigen Alkoholkonsum entwickelt und den Fettstoffwechsel negativ beeinflusst.

Symptome bei Fettstoffwechselstörung sehr selten

Fettstoffwechselstörungen sind deshalb so heimtückisch, weil sie lange Zeit keine Symptome verursachen. Man kann sie im Frühstadium nur durch eine Blutuntersuchung erkennen. Ansonsten treten Beschwerden erst auf, wenn sich Folgekrankheiten entwickelt haben. Dazu zählen gelbliche Knötchen an Augenlidern, Achillessehnen, Ellenbogen oder Knien (Xanthome), krampfartige Beinschmerzen bei längerem Gehen (Schaufensterkrankheit - PAVK) oder Entzündungen der Bauchspeicheldrüse (Pankreatitis).

HDL- und LDL-Cholesterin: Diagnose der Fettstoffwechselstörung

Die Diagnostik ist recht einfach: Der Arzt nimmt Blut ab und bestimmt dabei Gesamtcholesterin, HDL- und LDL-Cholesterin sowie Triglyzeride. Dabei ist allerdings zu beachten, dass die Blutfettwerte im Tagesverlauf stark schwanken. Die Blutabnahme sollte deshalb morgens nüchtern erfolgen - also vor dem Frühstück und dem Morgenkaffee. Für gesunde Menschen gelten folgende Werte im Blutserum (alle Angaben in Milligramm pro Deziliter - mg/dl):

- Triglyzeride: Toleranz bis 180, besser unter 150
- Gesamtcholesterin: bis 200
- LDL: bis 150 - falls Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder Übergewicht hinzukommen, ist ein Wert von 100 oder noch darunter anzustreben, um das Herz-Kreislauf-Risiko zu senken
- HDL: bei Frauen mindestens 45, bei Männern mindestens 40.

LDL: Umfassende Risikoabklärung nötig

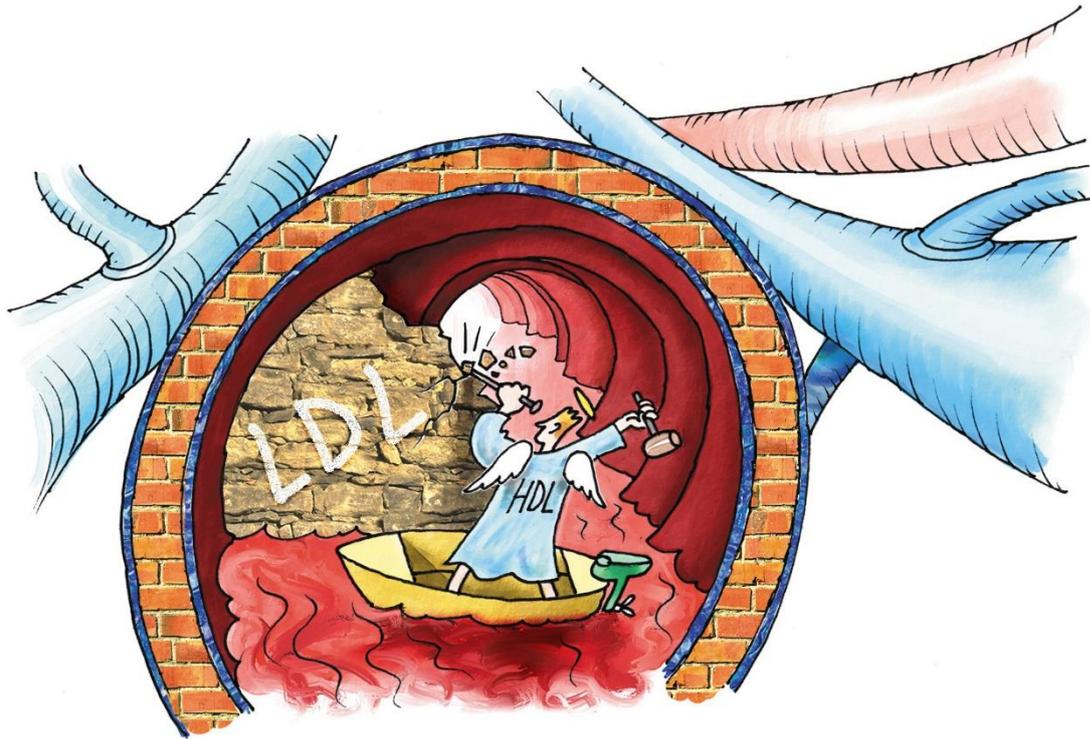


Abbildung 1Foto: AdobeStock

Da die tatsächlichen Folgen hoher LDL-Werte individuell sehr verschieden sind, erfordert eine realistische Risikoabschätzung umfassende Labor- und Gefäßuntersuchungen (Ultraschall der Hals- und Beckenschlagadern) und eine gründliche Anamnese. Das persönliche Herz-Kreislauf-Risiko ergibt sich aus dem Zusammenspiel von individuellen Faktoren wie Alter, Geschlecht, Blutdruck, Körpergewicht, Lebensgewohnheiten (zum Beispiel Rauchen, körperliche Betätigung) und familiärer Vorgeschichte.

Der Arzt muss zudem Krankheiten ausschließen, die eine Fettstoffwechselstörung auslösen könnten. Dazu zählen Erkrankungen der Leber, Nieren, Schilddrüse oder Bauchspeicheldrüse.

Therapie richtet sich nach Begleitumständen

Einige Patienten haben trotz hoher Cholesterinwerte gesunde Gefäße und nur ein geringes Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Andere Menschen weisen dagegen trotz eines nur mäßig erhöhten Cholesterinspiegels bereits massive Plaques in ihren Arterien auf, sodass sofortige Therapien angezeigt sind.

Ernährungsumstellung kann Cholesterin- und Triglyzeridspiegel senken

Fettstoffwechselerkrankungen lassen sich gut ernährungsmedizinisch behandeln. "Mediterrane Küche" lautet das Motto - aber nicht Pizza und Pasta, sondern Gemüse und wertvolle Pflanzenöle. Auch Hülsenfrüchte gehören regelmäßig auf den Teller. Nudeln, Brot und Reis dagegen bitte konsequent einschränken und wenn, dann die Vollkornvariante wählen. Am besten werden Betroffene zu "Pescetariern" - also zu Vegetariern, die gelegentlich Fisch essen. Den Anteil tierischer Fette aus Wurstwaren und fettreichen Milchprodukten sollte man bei Fettstoffwechselstörungen massiv reduzieren. Ausdrücklich gesund sind dagegen die ungesättigten Fettsäuren aus Nüssen, fettem Seefisch (Lachs oder Makrele), Oliven-, Raps- und Leinöl. Günstig auf den Fettstoffwechsel wirkt auch grüner Tee.

Snacks, Brot und Fertiggerichte erhöhen den Blutfettspiegel

Mit einer ausgewogenen Ernährung lassen sich auch die anderen Risikofaktoren wie hoher Blutdruck, Übergewicht und Diabetes günstig beeinflussen. Sehr hilfreich ist es, Übergewicht zu reduzieren. Pro zehn Kilogramm Gewichtsverlust ist mit einer Senkung des LDL-Spiegels um 8 mg/dl zu rechnen. Um Übergewicht abzubauen oder gar nicht erst entstehen zu lassen, sollten Betroffene Zucker und einfache Kohlenhydrate stark einschränken. Vorsicht also bei Pasta, Gebäck, Snacks, Fertiggerichten und Erfrischungsgetränken! Überschüssige Kohlenhydrate erhöhen den Blutfettspiegel, denn der Körper wandelt sie in Triglyzeride um, die die Adern verstopfen können oder ins Fettgewebe eingelagert werden.

Cholesterinfrei essen?

Allein auf cholesterinhaltige Nahrungsmittel - zum Beispiel Eier - zu verzichten ändert den Cholesterinwert kaum. Nehmen wir mit der Nahrung wenig Cholesterin auf, produziert die Leber umso mehr - essen wir mehr Cholesterin, produziert sie weniger.

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Fettstoffwechselstoerungen-erkennen-und-behandeln,fettstoffwechsel100.html>