

**Cholesterin
natürlich senken:
So gelingt's!**



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Angeln Sie sich die guten Fette	4
Knacken Sie die Nuss	5
Müllabfuhr für schlechtes Cholesterin	6
Pflanzensterine: Erwünschte Konkurrenten im Darm	7
Portfolio-Diät: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile	8
Essen wie im Urlaub am Mittelmeer	9
Das Geheimnis vom roten Hefereis	10
Berberin: Räumt Cholesterin in die Leber weg	11
Knoblauch: Große Wirkung im Tzatziki, keine Wirkung in den Arterien	12
Soja – solala	12
Die Österreichische Atherosklerosegesellschaft empfiehlt	13
Der „gesunde“ Teller	13
7 arterienfreundliche Tipps für die Praxis	14

Liebe Leserin, lieber Leser,

mittlerweile ist zweifelsfrei erwiesen: Wer sein erhöhtes LDL-Cholesterin in den Normalbereich bringt, reduziert sein Risiko eine Herzerkrankung oder einen Schlaganfall zu erleiden um ein Vielfaches.

Obwohl es heute gute Medikamente gibt, die den Cholesterinspiegel senken können, sind diese kein Freibrief für ungehemmte Schlemmereien. So gilt für alle Lipid-Patienten – egal ob sie Statine nehmen oder nicht: Bringen Sie Ihr Essen ins Lot, dann kommt auch Ihr Cholesterin ins Lot!

Bestehen keine weiteren Risikofaktoren, ist es manchmal sogar möglich, gänzlich auf Medikamente zu verzichten. Lesen Sie auf den folgenden Seiten, wie Ihr Speiseplan aussehen sollte, um Ihre Arterien von überschüssigem schlechtem LDL-Cholesterin zu befreien.

Viel Erfolg beim Ausloten wünschen Ihnen



Univ. Prof. Hans Dieplinger

Präsident der Österreichischen Atherosklerose Gesellschaft (AAS)



Univ. Doz. Dr. Bernhard Paulweber

Leiter der Arbeitsgruppe Ernährung der AAS

Angeln Sie sich die guten Fette

Die wissenschaftliche Forschung hat in den letzten Jahren viele neue Erkenntnisse gewonnen. Früher wurde empfohlen, einfach nur weniger Fett zu essen. Die dabei eingesparten Kalorien durften aber in Form von Knödeln und Weißbrot auf dem Teller landen. Heute wissen wir, dass es viel wichtiger ist, das richtige Fett zu essen und die Kaloriendifferenz mit Raps- oder Olivenöl (z. B. im Salat) aufzunehmen. Trotzdem gilt es weiterhin, Kümmelbraten und Salami durch Hühnerfilet und Schinken zu ersetzen. So tauscht man automatisch die arterienscheidlichen gesättigten Fettsäuren gegen die arterienfreundlichen ungesättigten Fettsäuren aus.

Mit ♥lichen Empfehlungen: Essen Sie im Idealfall Fisch statt Fleisch, gedämpften Lachs statt Schnitzel, Matjes-Weckerl statt Leberkässemmel, geräucherte Forelle statt Knabernossi. Die im Fisch enthaltenen Omega-3-Fettsäuren haben einen erfreulichen Zusatznutzen: Sie können mithelfen, Ihren Blutdruck sowie erhöhte Triglyceride zu senken.



Österreich als Vorreiter

Auf viele Dinge können wir in Österreich mit Recht stolz sein. Eines davon ist an dieser Stelle besonders erwähnenswert: Seit 2009 gilt in unserem Land die sogenannte Transfettsäuren-Verordnung. Diese verbietet das Inverkehrbringen von Produkten mit gesundheitsgefährdenden Mengen an Transfettsäuren. Die gesetzlich vorgeschriebenen Höchstmengen an diesen Fettsäuren sind deshalb so wichtig, weil Transfettsäuren sich besonders negativ auf die Herzgesundheit auswirken. Bedenkliche Mengen fanden sich früher unter anderem in Kartoffelchips, Pommes, Keksen, Blätterteig- und Plunderteigmehlspeisen. Österreich

ist übrigens neben Dänemark das einzige Land in der EU, das solch eine Verordnung zum Schutz der Gesundheit der Bevölkerung hat.

Knacken Sie die Nuss

Viele Jahre lang hieß es „Hände weg von Nüssen“. Aufgrund des hohen Fett- bzw. Energiegehalts und der damit verbundenen Gefahr von überschüssigem ‚Hüft- und Bauchgold‘ fanden Nüsse keinen Platz am gesunden Teller. Heute jedoch genießen Mandeln & Co in Medizinerkreisen hohes Ansehen. Sie punkten mit großartigem Fettsäureprofil und enthalten wertvolle Ballaststoffe, Vitamine, pflanzliches Eiweiß, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. In zahlreichen Studien konnte gezeigt werden, dass regelmäßiger Nusskonsum zu einer Senkung des Herz-Kreislauf-Risikos um etwa ein Drittel führt.



Mit ♥lichen Empfehlungen: Essen Sie regelmäßig Nüsse – ungesalzen und nicht geröstet. Mandeln, Walnüsse oder Haselnüsse pepen fast jeden Salat oder Eintopf so richtig auf. Auch als Zusatz zum Vollkornmüsli sind sie gut geeignet. Für den kleinen Hunger zwischendurch sind sie der perfekte Sattmach-Snack. Behalten Sie dennoch die Menge im Auge. Viel mehr als 1 Hand voll pro Tag sollten es nicht sein.



Müllabfuhr für schlechtes Cholesterin

Denken Sie beim Begriff 'ballaststoffreich essen' auch sofort an Vollkornbrot, Weizenkleie und Krautsalat? Diese sind sehr wichtig, wenn es um die intakte Verdauung geht, denn sie liefern jede Menge unlösliche Ballaststoffe.

Lösliche Ballaststoffe als Cholesterin-Staubsauger

Steht das Senken des Cholesterinspiegel im Vordergrund, helfen weniger die oben erwähnten unlöslichen, sondern vielmehr die wasserlöslichen und gelbildenden Ballaststoffe wie sie in Äpfeln, Bohnen, Erbsen oder Hafer vorkommen. Deren direkte Wirksamkeit beruht vorwiegend darauf, dass sie Gallensäuren im Darm binden können. Gallensäuren werden in der Leber aus Cholesterin hergestellt. Je mehr Gallensäuren im Darm durch die löslichen Ballaststoffe mitgenommen und entsorgt werden, desto mehr Cholesterin muss die Leber für die Gallensäureproduktion zur Verfügung stellen. Die Folge: Der LDL-Cholesterinspiegel im Blut sinkt.



Mit ♥lichen Empfehlungen: Gute Quellen für die cholesterinsenkenden Ballaststoffe sind Haferkleie (ins Müsli mischen) und vor allem Flohsamenschalen. Letztere quellen in Flüssigkeit enorm auf. Geben Sie 2-3 Teelöffel in einen ½ Liter Fruchtbuttermilch – nach ein paar Minuten können Sie ein löffelfestes Dessert genießen.



Pflanzensterine: Erwünschte Konkurrenten im Darm

Seit etlichen Jahren kennt man bestimmte Pflanzenstoffe, die eng mit dem Cholesterin verwandt und gerade deshalb besonders nützlich sind. Pflanzensterine (= Phytosterine) gehören zur Gruppe der bioaktiven Substanzen. Heute weiß man, dass sie im Darm zur Konkurrenz des Cholesterins werden, welches über die Nahrung oder durch körpereigene Produktion in den Darm gelangt. Genau dort kommen die wertvollen Pflanzensterine zum Zug: Sie versperren dem Konkurrenten den Weg durch die Darmwand und hindern es so daran ins Blut zu gelangen. Damit wird weniger schlechtes LDL-Cholesterin in den Körper aufgenommen und der Cholesterinspiegel sinkt.



Mit ♥lichen Empfehlungen: Mit 2 g Pflanzensterinen pro Tag können Sie Ihren LDL-Spiegel langfristig um 8-10 % senken. Pflanzensterine kommen natürlicher Weise zwar in Nüssen und Pflanzenölen vor, die empfohlene Menge ist aber praktisch meist nur über angereicherte Produkte erreichbar.



Portfolio-Diät: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile

In den letzten Jahren wurden zahlreiche Studien publiziert, die den cholesterinsenkenden Effekt diverser Nahrungsmittel (Inhaltsstoffe) untersuchten. Um die Jahrtausendwende fasste eine kanadische Forschergruppe all diese Daten erstmals zusammen und erstellte daraus ein spezielles Ernährungsprogramm, die sogenannte ‚Portfolio-Diät‘.

Die Idee dahinter war denkbar einfach: Nicht ein einzelnes Nahrungsmittel oder eine einzelne Substanz kann den Cholesterinspiegel optimal senken, sondern die Kombination verschiedener Stoffe erzielt den besten Nutzen auf die Blutwerte. Basis dieser Diät ist eine fettarme vegetarische Kost, die täglich durch Pflanzensterine, lösliche Ballaststoffe, Sojaprotein, Nüsse und ungesättigte Fettsäuren ergänzt wird.

Die in den Studien zur Portfolio-Diät erzielten Erfolge waren beachtlich. Jedoch konnten nur wenige Probanden die strengen Kriterien länger als sechs Monate einhalten.



Essen wie im Urlaub am Mittelmeer

Wem die Portfolio-Diät zu asketisch und alltagsfern ist, der nimmt sich am besten ein Beispiel an der traditionellen Ernährungsweise der Mittelmeerländer. Egal ob in Griechenland, Italien, Frankreich oder Portugal – Gemüse, Salat, Fisch und Bohnen stehen dort regelmäßig am Speiseplan. Gewürzt wird immer mit einer Vielfalt an frischen Kräutern wie Salbei, Rosmarin, Estragon oder Thymian. Alleine beim Anblick der bunten Wochenmärkte läuft einem das Wasser im Mund zusammen. Diese Ernährungsweise kann Ihr Herzinfarkt und Schlaganfallrisiko nachweislich um etwa ein Drittel senken.



Mit ♥lichen Empfehlungen: Schmökern Sie in Rezepten der Mittelmeerküche und suchen Sie Rezepte, die Ihrem Geschmack und Ihren Essgewohnheiten entsprechen. Nur wenn etwas gerne gegessen wird, wird es auch langfristig Einzug in den Essalltag finden.



Das Geheimnis vom roten Hefereis

Seit Jahrhunderten wird in China ein speziell fermentierter Reis zur Herstellung von Reiswein, als Färbemittel für Pekingente wie auch als Medikament gegen Herzbeschwerden verwendet. Ein spezieller Hefepilz hüllt den weißen Reis während der Fermentation nicht nur in ein leuchtendes Rot, sondern verwandelt ihn auch zu einem natürlichen Cholesterinsenker. Es bilden sich nämlich zahlreiche bioaktive Substanzen, darunter Statin-ähnliche Stoffe, Ballaststoffe, Pflanzensterole, Isoflavone und einfach ungesättigte Fettsäuren, die in dieser Kombination den LDL-Cholesterinspiegel um bis zu 25 Prozent senken können.



Reis in Kapselform

Aufgrund seiner beachtlichen Wirkung wird roter Hefereis mittlerweile auch außerhalb Chinas in Form von Nahrungsergänzungsmitteln angeboten. Für jene Patienten, die (noch) keine Medikamente nehmen möchten oder herkömmliche Statine nicht vertragen, kann das Mittel eine sinnvolle Alternative sein. Bitte sprechen Sie darüber unbedingt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt!

Berberin: Räumt Cholesterin in die Leber weg

Eine bei uns heimische Pflanze ist ebenfalls für Menschen mit erhöhtem Cholesterinspiegel sehr interessant: die Berberitze. Aus den säuerlichen kleinen Früchten des gelb blühenden Strauchs wird oft Marmelade hergestellt. Nicht aber die Früchte, sondern die Wurzel und vor allem die Rinde enthalten den Stoff Berberin. Berberin hat eine kräftig gelbe Farbe, weshalb man früher die Berberitze zum Färben von Wolle und Leder nutzte.

Seine antimikrobielle Wirksamkeit ist bereits lange bekannt. So wird Berberin traditionell bei infektiösem Durchfall und Infekten der Harnwege, für Magenbitter sowie zur Wundbehandlung verwendet. Cholesterinsenkend wirkt Berberin indem es die Aufnahme von Cholesterin aus dem Blut in die Leber verbessert. Dort kann das schlechte LDL-Cholesterin entsorgt werden. Und noch einen Vorteil hat Berberin: Es vermag den Zuckerstoffwechsel – besonders bei Typ 2 Diabetes – positiv zu beeinflussen.

Mit ♥lichen Empfehlungen: Berberin und roter Hefereis sind in Österreich als Kombinationspräparat in Apotheken erhältlich. In diesem Doppelpack beeinflussen die beiden Substanzen die Cholesterinsenkung auf unterschiedlichen Wegen. Dadurch kann ein noch besserer Effekt erzielt werden.



Knoblauch: Große Wirkung im Tzatziki, keine Wirkung in den Arterien

Knoblauch ist seit jeher in aller Munde – im wahrsten Sinne des Wortes. Fakt ist, Knoblauch enthält zwar wertvolle sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe (Sulfide), die für seine antimikrobielle und krebshemmende Wirkung verantwortlich sind. Aus der Fülle an Studien lässt sich aber beim heutigen Stand der Wissenschaft keine eindeutige lipidsenkende Wirkung ableiten. Letzteres gilt auch für viele andere Stoffe (z. B. Guggulipid, Vitamin C, Chrom) die in der Laienpresse immer wieder hoch gelobt werden.



Soja – solala

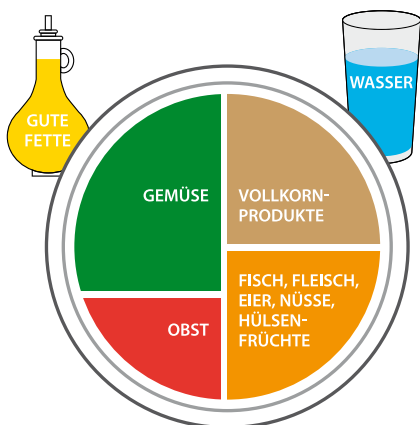
Die gute Nachricht ist: Soja kann dazu beitragen, den Cholesterinspiegel wieder in den grünen Bereich zu bekommen. Die weniger gute ist: Anscheinend kommt es mehr darauf an, welche Lebensmittel durch den Sojakonsum ersetzt werden (Kuhmilchprodukte, Fleisch etc.). Um einen messbaren Erfolg zu erwirken, muss daher ein Austausch gegen Produkte erfolgen, die reichlich gesättigte Fettsäuren enthalten. Also: Tofu STATT Rindfleisch oder Sojalaibchen STATT Fleischlaibchen. Zumal liegt die für eine relevante Cholesterinsenkung nötige Menge bei 25 g Sojaprotein pro Tag. Das entspricht z. B. 200 g grüne Sojabohnen (in Ö tiefgekühlt erhältlich), 0,75 l Sojamilch oder 160 g Tofu.

Die Österreichische Atherosklerosegesellschaft empfiehlt...

Änderungen im Ess- und Trinkalltag und die Einnahme von (pflanzlichen) Supplementen gelten in der Medizin mittlerweile als anerkannte Maßnahmen, einen mäßig erhöhten LDL-Cholesterinspiegel zu senken und damit das Lipidprofil zu verbessern. Somit liegt es nicht nur in der Hand des Arztes/der Ärztin, Ihre Arterien frei von schädlichen Stoffen zu halten. Sie selbst können bei jeder einzelnen Mahlzeit erneut entscheiden, ob Sie Ihrem Herzen Gutes tun möchten oder nicht. Orientieren Sie sich dabei an den Tipps auf der nächsten Seite.

Der „gesunde Teller“

Eine gute Orientierungshilfe für einen gesunden Essalltag bietet auch der „gesunde Teller“, entwickelt von der Harvard Medical School. Er zeigt, in welchem Verhältnis die Lebensmittel mengenmäßig zueinander stehen sollten. Dabei steht der Teller als Metapher für Ihren langfristigen Speisealltag.



7 arterienfreundliche Tipps für die Praxis



Zu jeder Mahlzeit bzw. auch zwischendurch **Gemüse und Obst** essen bzw. trinken (Salat, Rohkost, warme Gemüsemahlzeiten, Trockenobst, verdünnte Gemüse- und Obstsaft)



Maximal **jeden zweiten Tag** eine **Fleischmahlzeit**. Die Portion soll nicht größer als der eigene Handteller sein. Wurstwaren als Brotbelag bzw. Würste als Hauptmahlzeit max. 100 g pro Woche.



Fisch als regelmäßige Alternative zu Fleisch (warm; panierten Fisch meiden) oder Wurst (kalt; z. B. geräucherte Forelle, Lachs oder Hering, Sushi)



Brot, Gebäck und Reis zumindest zu zwei Drittel als **Vollkornvariante** essen. **1 x wöchentlich** oder öfter **Hülsenfrüchte** wie Bohnen, Linsen, (Kicher-)Erbsen, grüne Sojabohne. So oft wie möglich Vollkornhaferflocken oder Haferkleie in den Speiseplan einbauen. Besonders bei Übergewicht den Konsum von Kohlenhydraten mit hohem glykämischen Index, wie Kartoffeln oder Weißbrot, limitieren (max.1 Portion pro Tag).



Öl für Salatdressing oder zum Kochen (z. B. Raps-, Walnuss, Leinöl) und **hochwertige Pflanzenmargarine** als Brotaufstrich. **Nüsse** regelmäßig in den Essalltag einbauen.



Zuckerreiche Getränke möglichst meiden, **Süßigkeiten und Mehlspeisen** in bewusst kleinen Mengen und **nicht täglich** genießen.



Alkohol in Maßen: an maximal 5 Tagen pro Woche jeweils 1 (Frau) bzw. 2 (Mann) Drinks. 1 Drink entspricht 1/8 l Wein bzw. 0,33 l Bier.

Mit ♥lichen Empfehlungen: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin, ob gegebenenfalls Nahrungsergänzungsmittel (pflanzliche Supplemente) für Sie zusätzlich sinnvoll wären. Sie/Er wird Ihnen ausschließlich Präparate von renommierten Firmen empfehlen, die diese nach strengen pharmazeutischen Richtlinien produzieren. Die Abgabe durch Fachpersonen (Arzt oder Apotheker) sorgen für eine optimale Qualität und Sicherheit.



Impressum:

**Medieninhaber, Herausgeber &
für den Inhalt verantwortlich:**

Österreichische Atherosklerose Gesellschaft
www.aas.at ©2014



Konzept und Text:

essenziell Ernährungskommunikation GmbH
www.essenziell.at

