

Frage von dasy: Hallo wer hat Ahnung mit zu hohen Cholesterin.Meiner liegt bei 360.Möchte gerne was im Naturbereich zb mit Ernährung

Link: <http://www.imesdo.de/community/questions/show/15349-hallo-wer-hat-ahnung-mit-zu-hohen-cholesterin-meiner-liegt-bei-360-moechte-gerne-was-im-naturbereich-zb-mit-ernaehrung>

von [dragon-saphira](#) ♀

Woher kommt dein erhöhter Cholesterinwert?Und du solltest dir klar sein,dass die Veranlagung zu erhöhten Werten genetisch bedingt ist und nur etwa 15% über die Ernährung geregelt werden kann.Und im Übrigen **braucht** der Körper Cholesterin für den Stoffwechsel!

In (begrenzten) Maße kann der Ch-Wert gesenkt werden:

-erhöhte Bewegung,
-fettreduziertes Essen,
-cholesterinfreie Fette und Öle
-und Veränderung "ungesunder" Ernährungsweisen

- Vermeidung von tierischen tierische Fette
- Vermeidung von Süßigkeiten, süße Limonaden, zuckerhaltige Fruchtsäfte.
- Abschneiden von Fettränder an Schweine- oder Rindfleisch ab.
- Verzicht auf die knusprig gebratene Haut beim Schweinebraten oder bei Geflügel.
- Keinen Käse in der Vollfettstufe.
- Verwendung von Milch, Joghurt, Rahm oder Creme fraiche nur in der fettreduzierten Variante.
- Zweimal in der Woche frischen Meeresfisch, entweder mit Öl gegrillt, oder gedämpft.
- Butter durch Pflanzenmargarine ersetzen.
- Speisen nicht in Schweineschmalz oder Butterschmalz ausbacken.
- Der Anteil von Obst und Gemüse an der Gesamtnahrung sollte zwischen 40 und 50% liegen.
- Zweimal in der Woche sollte ein Sauerkrautgericht auf dem Speiseplan stehen.
- Den Anteil von Ballaststoffen an der Nahrung auf etwa 20% erhöhen.
- Verzicht auf Bier und Schnaps.
- Drei- bis viermal Fleisch pro Woche sind genug.
- Möglichst wenig Salz zum Würzen verwenden.

von [dragon-saphira](#) ♀

Ach - übrigens

Ich lebe ziemlich gesund,aber ohne Frust ... gönne mir eben auch mal ne Pizza oder 'n Eis ... auch mal ein Glas Wein ...

Meine Ch-Wert schwankt seit Jahren ständig - bei konstant gleicher Ernährung!

Mal 415 ... 4Wochen später 170 ... wieder 4 Wochen später 230 ... weitere 4 Wochen später 190 ... usw.

Sollten die Ärzte mal die Ursache finden 😊 werde ich es hier veröffentlichen! 😊 Bis dahin lebe ich einfach "normal" weiter!

von [bermibs](#) ♂

Hallo Dasy,

bei den Fleischhauptmahlzeiten würde ich noch weiter reduzieren. Für einen erwachsenen/älteren Menschen sind ein bis zwei durchaus ausreichend. Die Menschen sind durch übermäßigen Fleischkonsum viel zu übersäuert.

Die Ablagerung von [Cholesterin](#) in den Arterien ist eine Reparaturfunktion des Körpers. Arterienwände bestehen aus [Bindegewebe](#). Bei [Vitamin C](#)-Mangel, und der kann über viele Jahre schleichend sein, wird Bindegewebe brüchig/rissig. Und diese Schäden in den Arterienwänden kittet der Körper durch Cholesterinablagerungen (Extremfall: [Skorbut](#)). Geht dieser [Prozess](#) über Jahre entsteht daraus Arteriosklerose mit den bekannten Folgen und Risiken.

Der beste Schutz davor ist, dem Körper ausreichend Vitamin C zuzuführen. Hier spreche ich aber nicht von den 100 mg der DGE sondern von 3 - 5 **Gramm** als [Supplement](#), weil diese Mengen über die normale gesunde [Nahrung](#) nicht möglich sind.

Die Menschen (Vorfahren) haben vor Millionen Jahren die Fähigkeit verloren, im Körper [selbst](#) ausreichend Vitamin C zu bilden. Die meisten Tiere können das.

Zur Bildung einer eigenen Meinung möchte ich Dir ein Buch empfehlen: [Das Vitamin C-Buch](#)

Sehr lesenswert ist auch das [Das Coenzym Q10-Buch](#)

Liebe Grüße
bermibs

von [Redschnecke](#) ♀

Hallo Asked,

der Gesamtcholesteringehalt sagt **gar nichts** aus! Da müßte man sich schon LDL und HDL getrennt ansehen.

Gefährlicher ist ein hoher Triglyceridgehalt, den solltest Du im Auge behalten.

Mit einer fettarmen (oder cholesterinfreien) Ernährung ändert sich kaum etwas an den Werten, wenn Du Zucker und Weißmehl meidest, schon eher.

Hier findest Du ganz interessante Artikel zum Thema:

<http://www.ernaehrgesund.de/>

Die Verfasserin, Ulrike Gonder, hat auch ein sehr interessantes Buch geschrieben: "Fett"

Bei alledem sollte Dir bewußt sein, dass mit Cholesterinsenken noch immer am meisten Geld verdient wird. LG

von [Inheil](#)

Hallo !

Was als "Blutfette" im Labor bestimmt wird, ist die Summe von verschiedenen Fettstoffen (Cholesterin, Triglyzeride, Phospholipide und freie Fettsäuren). Die mit der Nahrung aufgenommenen Fette sind im Blut eigentlich gar nicht löslich. Darum gibt es einen speziellen Transportmechanismus. Die unterschiedlichen Fettstoffe "klammern" sich sozusagen an dafür bestimmte Eiweiße, die Lipoproteine.

Diese Lipoproteine spielen bei der Arterienverkalkung eine unterschiedliche Rolle.

HDL-Lipoproteine (high density Lip.) = solche mit hoher Dichte, schützen wahrscheinlich vor Arteriosklerose. Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, daß koronare Herzerkrankungen, wie Angina pectoris, um die Hälfte weniger oft auftreten, wenn die HDL-Werte von 30mg/dl auf 60mg/dl ansteigen.

LDL-Lipoproteine (low density Lip.) = solche mit niedriger Dichte, schädigen vermutlich die Blutgefäße. Das heißt, hohe LDL-Werte erhöhen die Wahrscheinlichkeit, daß eine Arteriosklerose entsteht.

Etwa zwei Drittel aller Fettstoffe im Blut werden in Form der LDL transportiert, während der Anteil der HDL nur etwa ein Drittel ausmacht.

Triglyzeride sind diejenigen Fette, die mit der Nahrung zugeführt werden. Ob ein hoher Triglyzeridgehalt im Blut zu Arteriosklerose führen kann, ist selbst unter "Fachleuten" heftig umstritten. Als gesichert allerdings gilt, daß erhöhte Triglyzeridwerte für die Gesundheit weniger gefährlich sind als erhöhte Cholesterinwerte. Die Triglyzerinwerte steigen übrigens nicht nur bei fettreicher- sondern ebenso bei kohlenhydratreicher Ernährung an. Darüber hinaus können auch Alkohol, Diabetes, Nierenerkrankungen, Schilddrüsenunterfunktion und eine ganze Reihe von Medikamenten für hohe Triglyzerinwerte verantwortlich sein.

Sehr stark erhöhte Triglyzerinspiegel bilden eine erhebliche Gefahr für die Bauchspeicheldrüse.

Legt man die Werte der "Deutschen Cholesterininitiative" zugrunde -diese werden zum größten Teil von der Margarineindustrie finanziert-, dann hätten bereits im Jahre 1990 90% aller Deutschen erhöhte Cholesterinspiegel gehabt. Eine "Krankensprecherung" einer ganzen Nation, welcher von kritischen Fachleuten heftigst widersprochen wird.

Übrigens: Die Feststellung "überhöhter Cholesterinwerte" gilt erst dann als gesichert, wenn mindestens drei Blutuntersuchungen im Abstand von wenigstens einer- besser noch mehrerer Wochen tatsächlich erhöhte Werte erbracht haben. Eine sehr genaue Untersuchung in den USA hat z.B. ergeben, daß aufgrund ungenauer Meßmethoden MEHR ALS DIE HÄLFTE aller ermittelten Fettstoffwerte falsch waren.

Vor jeder Cholesterinspiegel-Untersuchung sollte man 12 - 16 Stunden nichts essen und am Abend vorher auch keinen Alkohol trinken. Während einer Abmagerungskur, nach Operationen oder bei schweren Krankheiten ändert sich der Cholesterinspiegel so stark, daß eine Messung sinnlos ist.

m.fr.Gr. - Inheil

von x15

Hallo Dasy,

dem Beitrag von dragon-saphira ist eigentlich nichts hinzuzufügen, das ist der Weg, den ich auch gehe auf Anraten meiner Hausärztin. Auch mein HDL und LDL sind unausgewogen und zu hoch...ich selbst bin zu dick...

Das mit dem Vitamin C halte ich für arg abwegig...

Übrigens, der Beitrag von Inheil beschreibt die Vorgänge in Sachen Fetttransport im Blut sehr genau...guter Beitrag.

von Kiki3

Hallo Dasy oder X15?

Den hohen Cholesterinwert meines Mannes haben wir mit folgenden Maßnahmen runterbekommen:

1. keine tierischen [Fette](#) : kein/e [Fleisch](#), Wurst, Schmalz, Butter, Sahne, fetter Käse usw. kein Alkohol, [Zucker](#) oder Weißmehlprodukte
2. Einnahme von Omega-3-Fettsäuren in Form von [Kapseln](#) 3 x tägl. 2 Stück á 500 mg
3. Viel Fisch, frisches Obst und Gemüse.
4. Falls nötig, Gewicht reduzieren. Viel [Bewegung](#), täglich mind. 30 Min. stramm spazieren gehen oder Sport.

Und bei der Höhe von 360 unbedingt die Medikamente, die vom [Arzt](#) verordnet wurden, nehmen.

Ich wünsche Dir viel [Erfolg](#) und liebe Grüße
Kiki

von [bermibs](#) 

Genau das ist der richtige Weg wie ihn Kiki3 beschreibt, um [Cholesterin](#), [Arteriosklerose](#) und die Gefahr eines Herzinfarktes in den Griff zu bekommen:

- gesunde [Lebensweise](#)
- gesunde und ausgewogene Ernährung
- [Bewegung](#) und leichter Sport
- und auch gezielte [Supplementierung](#) von Mikronährstoffen und Körpersubstanzen, die über die gesunde [Nahrung](#) nicht ausreichend aufgenommen werden können (z.B. Omega-3-Fettsäuren, [Vitamin C](#) u.a.) oder durch den alternden Körper nicht mehr ausreichend produziert werden (z.B. [Coenzym Q10](#) u.a.).

Unter diesen Voraussetzungen sollten Medikamente nur noch selten erforderlich sein. Die aber immer unter Kontrolle/Anleitung eines Arztes.

von x15

danke Kiki3..

ich sündige leider mit Käse...habe ich halt gerne..das mit dem Weißmehl hätte ich mir denken können, hatte ich verdrängt..

Meinst Du, die Kapseln sind unbedingt erforderlich..ich esse ja eigentlich viel Fisch.

aber ansonsten versuche ich ja, alles andere zu beherzigen..ich fürchte nur, es ist schon zu spät...ein Kardiologe will mich sehen...deswegen ein Appell an alle Betroffenen: Nehmt es ernst...

von Kiki3

Hallo, ich denke, es geht auch ohne die Omega-Kapseln.

Wenn Du zum Salat kaltgepresstes Olivenöl nimmst, tust Du dem Herzen auch was gutes.

LG Kiki

von Blunabluna

Nachdem ich Jahrelang gesunde Normale Werte immer hatte , bekam ich etwa vor 2 jahren die diagnosen Hypercholesterin und auch Hyperfettwerte im blut..

von meiner Nahrung kam das nicht .. es war da Ärzte meinten mein Schilddrüsenmedi abzusetzen,, es steigerte sich dann über 4 jahre diese Stoffwechselstörung! Als ich dann endlich es schaffte mein Thyroxin wieder zu bekommen sank alles wieder schnell .. runter ,, also : auch andre Ursachen wie nur Ernährung können schuld sein !

Das dicker werden usw dann auch !!!