

Nährstoffempfehlungen bei Störungen des Lipidstoffwechsels

Nährstoff	empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Niacin, Nikotinsäure	retardiert: 0,5–2 g nicht retardiert: 1–3 g	Senkt zuverlässig den Gesamtcholesterin-Spiegel, Triglyceride, VLDL (very low density lipoproteins), LDL, Lipoprotein (a) und erhöht das HDL-Cholesterin. So hohe Dosen nur unter ärztlicher Kontrolle; kann Flush bewirken; Gefäßerweiterung kann zu Hypotonie führen; Nikotinsäureverbindungen mit Inositol reduzieren den Flush; Retard-Präparate werden häufig angewendet.
Vitamin C	0,5–1 g	Vitamin C reduziert LDL und Triglyceride signifikant (Einnahmedauer > 4 Wochen). Vitamin C ist wesentlich am Cholesterinabbau (zu Gallensäure) beteiligt.
Vitamin E	200–800 I. E.	Antioxidans; hemmt LDL-Oxidation; Mischtocopherole (inkl. γ -Tocopherol) sind zu bevorzugen; idealerweise zusammen mit Vitamin C.
Selen	je nach Selenstatus, 100–200 μ g	Statine können den Selenhaushalt stören; Zielwert des Selenblutspiegels 150 μ g/l.
Lezithin	2–10 g	Eine neuere plazebokontrollierte Studie zeigte nach 1–2 Monaten eine überraschend hohe Reduktion des Gesamtcholesterins (ca. 40%!) sowie des LDL-Cholesterins (> 40%).
Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA)	Primärprävention: 500 mg Sekundärprävention: 1 g Senkung der Blutfette: 2–4 g	Umfangreiche Datenlage; Supplementierung mit Fischöl ergibt signifikante Reduktion der Triglyceride, leichte Erhöhung des HDL. Das Gesamtcholesterin wird nicht beeinflusst.
L-Carnitin	1–3 g	reduziert oxidiertes LDL
Coenzym Q ₁₀	100 mg	Antioxidans; hemmt LDL-Oxidation
Sojaprotein	25 g	reduziert LDL, Triglyceride und Gesamtcholesterin
Soja-Isoflavone	mind. 100 mg Daidzein bzw. Genistein	reduzieren LDL und Gesamtcholesterin