

SIMONE FISCHER  
WOLFGANG LINK

# CHOLESTERIN EINFACH SENKEN

- **Blutfettwerte** im Griff **ohne Medikamente**
- Mit **35 gefäßgesunden** und **leckeren Rezepten**



QUALITÄTS  
GARANTIE  
von Experten  
geprüft

SIMONE FISCHER  
WOLFGANG LINK

# CHOLESTERIN EINFACH **SENKEN**

- **Blutfettwerte** im Griff **ohne  
Medikamente**
- Mit **35 gefäßgesunden** und **leckeren  
Rezepten**

# Inhalt

---

<b>Was Sie über Cholesterin wissen sollten.....</b>	<b>7</b>
<b>Cholesterin – was ist das eigentlich? .....</b>	<b>8</b>
Wie wird Cholesterin gebildet?.....	8
Regelung des Cholesterins.....	11
Was macht Cholesterin im Körper?.....	9
<b>Die Blutfette.....</b>	<b>12</b>
Triglyzeride .....	12
Das Zusammenspiel von HDL- und LDL-Cholesterin .....	16
Die unterschiedlichen Cholesterinformen: HDL, LDL und VLDL.....	13
<b>Die Cholesterinwerte .....</b>	<b>17</b>
Einteilung nach Risikogruppen .....	19
<b>Ursachen und Risikofaktoren für zu hohes Cholesterin.....</b>	<b>22</b>
<b>Folgen von zu viel Cholesterin.....</b>	<b>23</b>
Wie verläuft Hypercholesterinämie? ...	23
Die gesundheitlichen Folgen einer Arteriosklerose .....	24
<b>Cholesterin mit natürlichen Mitteln senken .....</b>	<b>29</b>
<b>Vitamine und Mineralstoffe zur Senkung des Cholesterins .....</b>	<b>32</b>
Vitamin C .....	35
Kupfer.....	36
Vitamin E .....	36
<b>Cholesterinschutz durch einen gesunden Lebensstil.....</b>	<b>37</b>
Nikotin- und Alkoholverzicht .....	38
Ausreichend schlafen .....	41
Stress abbauen .....	38
<b>Durch Gewichtsreduktion das Cholesterin senken .....</b>	<b>42</b>
Wann ist man zu dick?.....	42
Ran an den Speck – so rücken Sie Ihrem Fett zu Leibe.....	44
<b>Mit Bewegung hohe Cholesterinwerte regulieren.....</b>	<b>46</b>
Ideale Sportarten.....	47
Mehr Bewegung im Alltag .....	52
Das optimale Training .....	51
<b>Cholesterin mit der richtigen Ernährung senken .....</b>	<b>55</b>
<b>Cholesteringehalt in verschiedenen Lebensmitteln .....</b>	<b>56</b>
<b>Gesunde Fette einsetzen .....</b>	<b>60</b>
Transfettsäuren meiden .....	61
Die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren erhöhen .....	62

Ausreichend Ballaststoffe zu sich nehmen .....	68
Die richtigen Kohlenhydrate .....	71
Zucker reduzieren.....	72
Lebensmittel, die den Cholesterinwert senken.....	73
Die Auswahl der richtigen Lebensmittel .....	76
Die praktische Umsetzung der cholesteringesunden Ernährung .....	79
Tipps für die cholesteringesunde Ernährung .....	79
Die gesunde Mittelmeerküche .....	83

## Rezepte

<b>Frühstück .....</b>	<b>86</b>
Porridge mit Apfel und Heidelbeeren .. .	87
Pfannkuchen mit Himbeeren .....	88
Chiacreme mit Heidelbeeren .....	90
Herzhafter Superfood-Drink .....	93
Overnight Oats mit Erdbeeren .....	95
Smoothie-Bowl mit Beeren und Nüssen	96
Herzhafter Frühstücksteller.....	99
Brombeer-Smoothie .....	101
Haferflocken-Früchte-Auflauf .....	103
<b>Suppen &amp; Salate .....</b>	<b>104</b>
Linsensuppe .....	105
Fisch-Eintopf .....	106
Rote-Bete-Eintopf .....	108
Paprikasuppe .....	111
Bohnensuppe .....	113
Bunte Gemüsesuppe.....	114
Mediterraner Veggie-Salat .....	116
Linsensalat .....	119
Birnen-Rucolasalat .....	120
Spinatsalat mit Pilzen.....	123
Salatwrap mit Pute .....	124
Fruchtiger Rucolasalat mit gebratener Hähnchenbrust .....	127
Lachsfilet mit fruchtigem Spinatsalat .	128
<b>Hauptspeisen.....</b>	<b>130</b>
Herzhafter Haferbrei mit Gemüse .. .	131
Pilzpfanne mit Zwiebeln und Kräutern ..	132
Zucchini-Schiffchen .....	135
Grillthunfisch mit Gemüse .....	136
Blumenkohlreispfanne .....	139
Lachsfilet mit Spinatfüllung .....	141
Zucchinirollchen in Tomatensoße .....	142
Pikantes Huhn mit Grünkohl .....	145
Spinatopf mit Kichererbsen und Pilzen ..	147
Gebratenes Lachssteak mit buntem Gemüse .....	148
Kürbisgemüse mit Linsen.....	150
Hähnchenbrust mit Buchweizen .....	152
Bunte Tofu-Bowl .....	155
Rezeptübersicht.....	156
Über die Autoren .....	158
Impressum.....	160



## Was Sie über Cholesterin wissen sollten

---

Gutes Cholesterin, schlechtes Cholesterin – das haben Sie sicher schon einmal gehört, genauso wie »zu hohe Cholesterinwerte«. Doch was genau sich dahinter versteckt, ist den meisten Menschen gar nicht bewusst. Daher machen wir Sie in diesem Kapitel zunächst einmal mit dem unbekanntem Stoff Cholesterin bekannt.



## Cholesterin – was ist das eigentlich?

---

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz und zählt gemeinsam mit den Triglyceriden und den Transfettsäuren zu den sogenannten Blutfetten. Es gehört zur Gruppe der Lipide (Fette); so werden fettähnliche Naturstoffe bezeichnet, die nicht in Wasser löslich sind. Cholesterin ist lebensnotwendig für den menschlichen Körper, da es wichtige Aufgaben im gesamten Organismus erfüllt.

Der Begriff Cholesterin setzt sich aus zwei griechischen Wörtern zusammen: *cholé*, was »Galle« oder »Gallenflüssigkeit« bedeutet – dies stammt daher, dass Cholesterin zunächst in Gallensteinen nachgewiesen wurde –, und *stear*, was man mit »stehendes Fett« übersetzen kann – Cholesterin zählt nämlich zu den Steroiden/Sterinen und gehört somit zur Stoffklasse der Fette bzw. Lipide.

### Wie wird Cholesterin gebildet?

---

Cholesterin wird zum größten Teil, nämlich zu circa drei Viertel, von unserem Körper selbst gebildet. Dies geschieht vor allem in der menschlichen Leber, aber auch im Darm wird Cholesterin produziert. Den restlichen Anteil des Cholesterins nehmen wir über die Nahrung zu uns.



**Der größte Teil des Cholesterins wird in der Leber gebildet.**

Die täglich benötigte Cholesterinmenge liegt bei 500 bis 1000 mg, die der Körper fast vollständig selbst herstellen kann. Zusätzlich dazu ist es sinnvoll, pro Tag circa 200 bis 300 mg zusätzlich mit der Nahrung aufzunehmen. Dies entspricht der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), nach der die tägliche Cholesterinzufuhr durch die Nahrung auf 300 mg begrenzt werden sollte.

Cholesterin ist ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vorhanden, ganz besonders in Innereien, Eiern, Fleisch- und Milchprodukten, außerdem in Krusten- und Schalentieren, wie Garnelen, Muscheln, Scampi und Krebsen. Pflanzliche Lebensmittel enthalten hingegen kein Cholesterin.

## Was macht Cholesterin im Körper?

---

Zunächst ein wichtiger Punkt einmal vorweg: Cholesterin ist nicht böse, wie viele Menschen leider irrtümlich annehmen. Ganz im Gegenteil – Cholesterin ist lebensnotwendig und übernimmt essenzielle Aufgaben im menschlichen Körper.

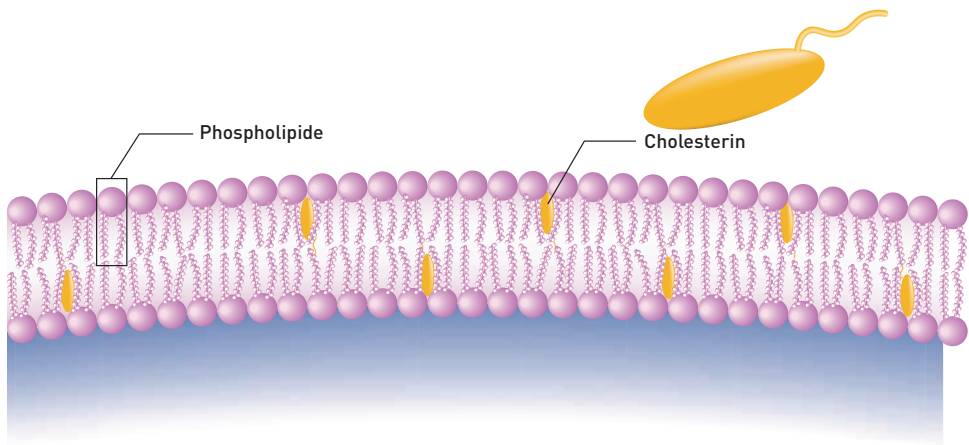
Cholesterin erfüllt verschiedene wichtige Aufgaben:

- Aufbau von Zellmembranen
- Bildung von Hormonen
- Bildung von Gallensäure
- Bildung von Vitamin D3

### **Aufbau von Zellmembranen**

Cholesterin ist ein notwendiger Baustein der Zellmembranen aller Zellen des menschlichen Körpers. Die Zellmembranen bilden die äußere Begrenzung jeder Körperzelle. Sind sie angemessen durchlässig, kann die Zelle Nährstoffe optimal aufnehmen und die Endprodukte ihres Stoffwechsels abgeben. Hierbei spielt Cholesterin eine wichtige Rolle, da es zum einen für die Fluidität der Membranen und zum anderen für ihre Stabilität verantwortlich ist. Ohne Cholesterin wären die Membranfluidität sowie die Zellspannung nicht gegeben, sodass der Zellstoffwechsel gestört würde.





Cholesterin ist in das zentrale Element der Zellmembran, die Phospholipid-Doppelschicht, eingebaut.

In den Zellen dient Cholesterin außerdem als wichtiges Reparaturmolekül der Zellwände, da es geschädigte Zellwände wieder instand setzt.

### **Bildung von Gallensäure**

Auch für die Verdauung ist Cholesterin unverzichtbar, da der menschliche Körper zur Bildung von Gallensäure Cholesterin braucht. Cholesterin ist nämlich als Ausgangsstoff für die Gallensäure tätig, die in der Leber daraus gebildet wird. Die Gallensäure wird anschließend in der Gallenblase gespeichert und in den Darm transportiert, sobald wir Nahrung zu uns nehmen. Dort ist sie dafür zuständig, Fette aufzunehmen – und aus diesem Grund ist Cholesterin ein wichtiger Bestandteil der Fettverdauung.

### **Bildung von Hormonen**

Cholesterin wird zudem zur Herstellung bestimmter wichtiger Hormone benötigt. Dazu zählen das männliche Sexualhormon Testosteron sowie das weibliche Geschlechtshormon Östrogen. Darüber hinaus spielt Cholesterin bei der Produktion von Cortisol eine essenzielle Rolle, das als Stresshormon fungiert, dem Körper Energie bereitstellt, den Blutdruck aufrechterhält und sich positiv auf die Entzündungsabwehr des Körpers sowie das Immunsystem auswirkt.

### **Bildung von Vitamin D3**

Auch für die Produktion von Vitamin D wird Cholesterin benötigt, da es eine Vorstufe des Vitamin D ist. Vitamin D ist ein essenzielles Vitamin für uns, das an zahlreichen Prozessen im Körper beteiligt ist. Es verbessert die Kalziumaufnahme aus dem Darm in die Blutbahn und den Einbau in die Knochensubstanz. Aus diesem Grund ist Vitamin D enorm wichtig für den Aufbau gesunder, starker Knochen. Auch für das Immunsystem spielt Vitamin D eine unschätzbare Rolle.

### **Regelung des Cholesterins**

---

Da Cholesterin enorm wichtig für unseren Körper ist, kann dieser die Produktion eigenständig regeln. Im Normalfall werden rund 75 bis 80 Prozent des Cholesterins vom Körper hergestellt und der Rest über die Ernährung zugeführt. Nehmen wir allerdings nur wenig Cholesterin mit der Nahrung auf, so kann der Körper die Cholesterinproduktion hochfahren und bis zu 90 Prozent des täglichen Bedarfs an Cholesterin selbst produzieren. Sogar, wenn wir überhaupt kein Cholesterin über die Ernährung zu uns nehmen, schafft es unser Körper, das benötigte Maß fast vollständig zu erreichen, indem er die Produktion herauffährt und damit den Eigenbedarf auch ohne äußere Zufuhr über die Nahrung abdeckt.

Andersherum funktioniert dieses Prinzip auch: Nehmen wir sehr viel Nahrungscholesterin zu uns, produziert der Körper selbst weniger und baut einen Überschuss an Cholesterin in der Leber wieder ab, sodass es durch den Darm ausgeschieden werden kann. Da viele Menschen oftmals allerdings zu viele tierische Lebensmittel essen und somit auch dauerhaft zu viel Cholesterin aufnehmen, liegt die Tagesdosis des Nahrungscholesterins nicht selten weit über 400 mg, teilweise sogar über 500 mg pro Tag – also weit oberhalb der empfohlenen 200 bis 300 mg. Dies führt dazu, dass auf Dauer viel mehr Cholesterin im Körper ist, als dieser benötigt, und das empfindliche Gleichgewicht zwischen der Bildung und dem Abbau von Cholesterin gestört ist. Wenn nun also der Cholesterinanteil im Blut dauerhaft erhöht ist, so ist dies gesundheitsschädigend und kann zu weitreichenden Problemen führen, die Sie im Folgenden noch kennenlernen.

## Die Blutfette

---

Das menschliche Blut enthält sogenannte Blutfette, die für unseren Körper wichtig sind und die wir zum Leben brauchen. Dazu gehören zwei Stoffgruppen: Cholesterin, das Sie ja bereits kennen, und Triglyzeride, die auch als Neutralfette bezeichnet werden.

### Triglyzeride

---

Triglyzeride sind neben Cholesterin die wichtigsten Blutfette. Die Bezeichnung Triglyzeride zeigt an, dass sie aus drei (tri) Fettsäuremolekülen bestehen, die sich an ein Glycerin binden.

Der menschliche Körper erhält Triglyzeride aus den durch die Ernährung aufgenommenen Nahrungsfetten, da nahezu alle Fette in Lebensmitteln in Form von Triglyzeriden vorliegen. Diese Nahrungstriglyzeride werden im Darm zerlegt und anschließend zu für uns verwertbaren Triglyzeriden zusammengesetzt. Den größten Anteil der Triglyzeride nehmen wir über die Nahrung zu uns, einen kleinen Teil kann aber auch die Leber herstellen.

Triglyzeride spielen eine wichtige Rolle im Stoffwechsel, indem sie als Energiespeicher fungieren und bei Bedarf abgebaut werden können, um Energie freizusetzen. Zudem werden sie im Fettgewebe unter der Haut und rund um die Organe gespeichert und dienen hier als Wärmeschutz unter der Haut und als Schutzpolster für die Organe. Zusätzlich dazu werden sie in die Zellmembranen eingebaut und sind zudem essenzielle Bestandteile des Gehirns und der Netzhaut. Ähnlich wie Cholesterin erfüllen also auch diese Blutfette äußerst wichtige Funktionen im menschlichen Körper.

Ein normaler Triglyzeridwert sollte 150 mg/dl nicht überschreiten, ein Wert bis zu 200 mg/dl wird als grenzwertig angesehen, bis zu 500 mg/dl als hoch und alles darüber hinaus als sehr hoch. Hohe Triglyzeridwerte im Blut können ein Risikofaktor

für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein, insbesondere wenn auch der Cholesterinspiegel erhöht ist.

Vor allem bei einer genetisch bedingten Veranlagung für eine Fettstoffwechselstörung kommt es häufig vor, dass sowohl das Cholesterin als auch die Triglyzeride erhöht sind. Sehr häufig liegt der Grund für die hohen Werte allerdings in den Ernährungsgewohnheiten der Betroffenen. Vor allem ein hoher Alkoholkonsum und/oder eine Ernährung mit viel Zucker und Fett sind hier meist ursächlich.

Eine Senkung der Triglyzeridwerte lässt sich ähnlich wie eine Senkung des Cholesterins erreichen: Umstellung auf eine gesunde Ernährung, Gewichtsreduktion und regelmäßige körperliche Bewegung. Wenn Sie also einen zu hohen Triglyzeridspiegel haben, können Sie die Tipps aus diesem Buch bedenkenlos durchführen.

## Die unterschiedlichen Cholesterinformen: HDL, LDL und VLDL

---

Da Fette und fettähnliche Substanzen wie Cholesterin nicht wasserlöslich sind, benötigt der Körper ein spezielles Transportsystem, um sie über das Blut zu ihrem jeweiligen Bestimmungsort zu transportieren. Dazu wird die fettähnliche Substanz Cholesterin mit einer Hülle aus Fetten (Lipiden) und wasserlöslichen Eiweißen (Proteinen) umgeben, sodass ein Fett-Eiweiß-Molekül entsteht, das nach seinen Hauptbestandteilen als Lipoprotein bezeichnet wird.

Lipoproteine sind unterschiedlich aufgebaut und werden je nach ihrer Dichte als HDL-, LDL- oder VLDL-Cholesterin bezeichnet.

### **HDL-Cholesterin: Der Aufräumer**

Lipoproteine mit hoher Dichte werden als HDL-Cholesterin bezeichnet. HDL ist eine englische Abkürzung für High Density Lipoprotein, übersetzt also »Lipoprotein mit hoher Dichte«.

HDL wird in der Leber und im Darm gebildet und ist für den Abtransport von überschüssigem Cholesterin zuständig. Es sammelt Cholesterin, das nicht benötigt wird, aus den Zellen und aus dem Gewebe und transportiert es zurück zur Leber. Dort wird es verstoffwechselt, zum Beispiel in Gallensäure umgewandelt, und mit dem Stuhl ausgeschieden. Aus diesem Grund wird HDL-Cholesterin gerne auch als das »gute Cholesterin« bezeichnet.

HDL setzt sich im Gegensatz zu LDL, das Sie gleich noch kennenlernen, nicht in den Gefäßen ab und kann sogar bereits an den Gefäßwänden gebundenes Cholesterin wieder herauslösen – es schützt somit vor Gefäßverkalkung. Je höher der HDL-Wert ist, desto mehr überschüssiges Cholesterin wird abgebaut. Ein normaler HDL-Wert schützt daher vor Arteriosklerose und senkt das Risiko von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems – als ideal gilt ein Wert von mindestens 40 mg/dl.

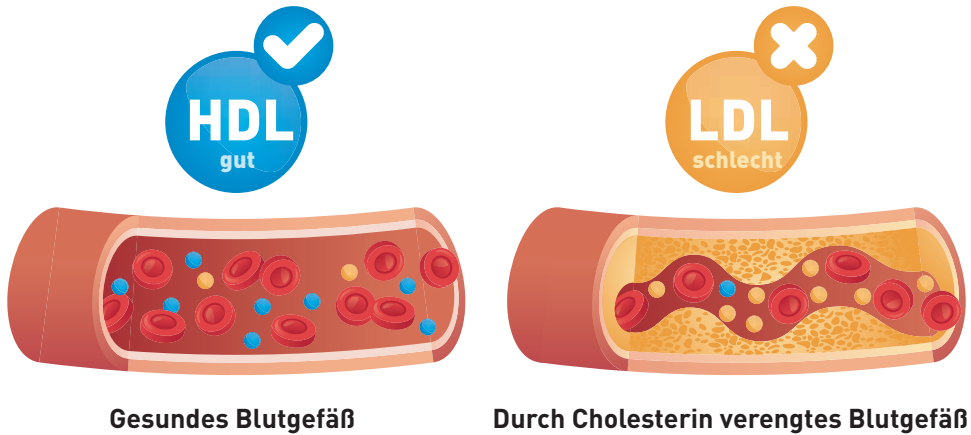
### **LDL-Cholesterin: Der Zulieferer**

Lipoproteine niedriger Dichte werden als LDL-Cholesterin bezeichnet. LDL steht für Low Density Lipoprotein, übersetzt also »Lipoprotein mit niedriger Dichte«.

Die Aufgabe des LDL besteht darin, das Cholesterin über den Blutkreislauf von der Leber in die Gefäße und zu den Zellen zu transportieren – eine nützliche Aufgabe, auch wenn LDL oftmals als sehr negativ angesehen wird.

Dass LDL als das »schlechte Cholesterin« bezeichnet wird, liegt daran: Wenn im Körper bereits ausreichend Cholesterin vorhanden ist, verbleibt das LDL-Cholesterin im Blut und verändert seinen Aufbau. Es lagert sich in Form sogenannter Plaques an den Innenwänden der Blutgefäße ab. Je mehr LDL vorhanden ist und je mehr Plaques sich bilden, desto mehr verstopfen diese die Blutgefäße, sodass der Blutstrom behindert wird. Diese sogenannte Arteriosklerose oder auch Arterienverkalkung ist die Hauptursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ein hoher LDL-Wert ist aus diesem Grund mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden.

Deshalb wird empfohlen, dass der LDL-Wert im Blut möglichst niedrig sein und bei gesunden Erwachsenen ohne Risikofaktoren unter 116 mg/dl liegen sollte.



### **VLDL-Cholesterin: Die Vorstufe**

Lipoproteine mit sehr geringer Dichte werden als VLDL-Cholesterin bezeichnet – Very Low Density Lipoprotein.

VLDL-Cholesterin hat die Aufgabe, Cholesterin und Triglyzeride durch die Blutgefäße an ihren Bestimmungsort zu transportieren.

VLDL ist eine Vorstufe des LDL. Es wird in der Leber gebildet und enthält neben Cholesterin aus Triglyzeride. Werden die Triglyzeride abgebaut, entsteht aus VLDL das LDL-Cholesterin.

### **Das Wichtigste in Kürze**

HDL = High Density Lipoprotein; der Aufräumer, der überschüssiges Cholesterin bindet und abtransportiert; gilt daher als »gutes Cholesterin«

VLDL = Very Low Density Lipoprotein; Vorstufe von LDL

LDL = Low Density Lipoprotein; der Zulieferer, der Cholesterin zu den Körperzellen bringt; gilt als »schlechtes Cholesterin«, das Arteriosklerose verursachen kann



## Das Zusammenspiel von HDL- und LDL-Cholesterin

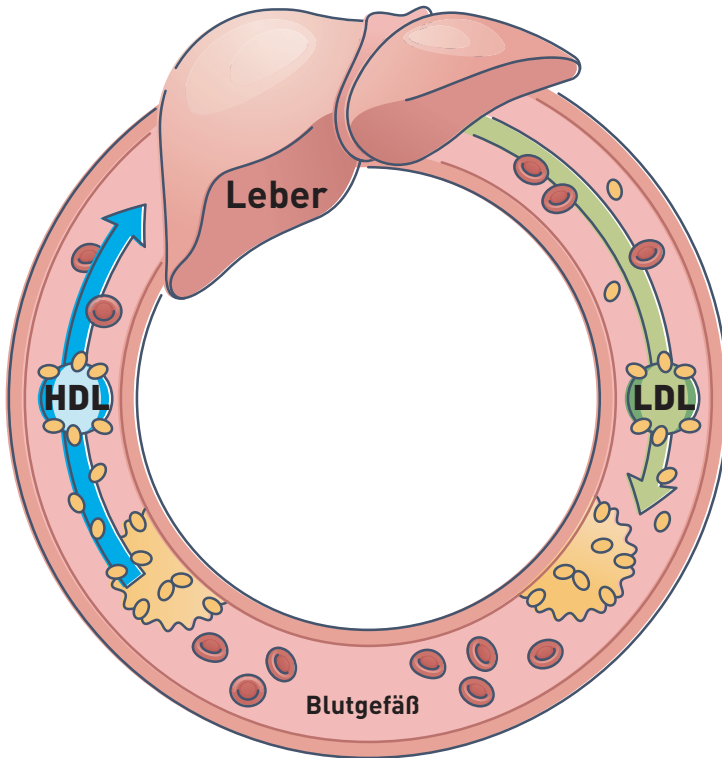
---

Gutes und schlechtes Cholesterin – Sie sehen schon, dass man das gar nicht so pauschal sagen kann. Denn auch das, was als schlecht verteufelt wird, nämlich das LDL-Cholesterin, ist wichtig für unseren Körper. Nur darf es eben nicht überhand nehmen.

Wichtig ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen HDL und LDL, wobei die Zusammensetzung ideal ist, wenn das Verhältnis von LDL zu HDL 2:1 ist.

Ein niedriger LDL-Wert verringert das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung und senkt somit auch die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls. HDL sollte ausreichend vorhanden sein, doch auch hier gilt: Zu viel des Guten ist schädlich. Denn ein viel zu hoher HDL-Cholesterinspiegel über 90 mg/dl kann zum einen das LDL nicht ausgleichen und zum anderen sogar selbst zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

Wie viel ist denn jetzt eigentlich normal, zu viel oder ungesund? Dies erfahren Sie im nächsten Abschnitt.



**HDL löst Cholesterin aus den Gefäßwänden und transportiert es ab.**

**LDL gibt Cholesterin an die Zellen und Gefäße ab.**

## Die Cholesterinwerte

---

Sie haben nun schon viel über Cholesterin gelesen und an manchen Stellen auch bereits über günstige und ungünstige Cholesterinwerte. Dabei muss man bei diesen Werten unterscheiden zwischen LDL-Cholesterin, HDL-Cholesterin und Gesamtcholesterin, das aus LDL, HDL und VLDL besteht. Cholesterin wird in der Einheit mg/dl gemessen, also in Milligramm pro Deziliter, manchmal auch in mmol/l, also Millimol pro Liter.



Generell lassen sich folgende Aussagen machen:

- Die Cholesterinkonzentration im Blut sollte bei maximal 200 mg/dl (5,16 mmol/l) liegen, optimal sind circa 190 mg/dl.
- Das Verhältnis von LDL zu HDL sollte bei 2:1 liegen.
- Der LDL-Wert sollte bei gesunden Erwachsenen ohne Risikofaktoren unter 116 mg/dl (3 mmol/l) liegen.
- Der HDL-Wert sollte mindestens 40 mg/dl (1,0 mmol/l) bei Männern und mindestens 45 mg/dl (1,2 mmol/l) bei Frauen betragen.
- Extrem hohe HDL-Werte von mehr als 90 mg/dl (2,3 mmol/l) sind gefährlich und können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.
- Ein Triglyzerid-Wert von unter 150 mg/dl (1,7 mmol/l) ist empfehlenswert.

	optimal	grenzwertig	zu hoch	zu niedrig
Gesamtcholesterin (mg/dl)	< 200	200–239	> 240	
LDL-Cholesterin (mg/dl)	< 116	116–159	> 160	
HDL-Cholesterin (mg/dl)	40–65	66–89	> 90	< 40
Triglyzeride (mg/dl)	< 150	151–399	> 400	

## Einteilung nach Risikogruppen

---

Die in der gegenüberliegenden Tabelle genannten Werte sind die Normwerte für Cholesterin. Daneben werden die Cholesterinwerte noch anhand von vier Risikogruppen bzw. Patientenklassen eingeteilt:

- niedriges Risiko
- hohes Risiko
- mittleres Risiko
- sehr hohes Risiko

Diese Einteilung, die von der European Society of Cardiology (ESC) erstellt wurde, erfolgt nach Alter, Geschlecht, Blutdruck, Raucher/Nichtraucher und zeigt das Risiko an, in den nächsten zehn Jahren eine tödliche Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erleiden.

### **Menschen mit niedrigem Risiko**

Ein niedriges kardiovaskuläres Risiko liegt dann vor, wenn die Wahrscheinlichkeit, in den nächsten zehn Jahren einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden unter 1 Prozent liegt. Auch, wenn Sie dieser Gruppe angehören, ist es nicht verkehrt, vorbeugend die Tipps aus diesem Buch durchzuführen, um zu hohen Cholesterinwerten vorzubeugen.

Für Menschen dieser Gruppe gelten folgende Richtwerte:

- Gesamtcholesterin < 190 mg/dl
- HDL mindestens 40 mg/dl bei Männern und mindestens 48 mg/dl bei Frauen
- LDL < 116 mg/dl
- Triglyzeride < 150 mg/dl

**Menschen mit mittlerem Risiko**

Ein mittleres kardiovaskuläres Risiko liegt dann vor, wenn die Wahrscheinlichkeit, in den nächsten zehn Jahren einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden zwischen 1 Prozent und 5 Prozent liegt. Wenn Sie zu dieser oder einer der höheren Risikogruppen gehören, sollten Sie in jedem Fall etwas für Ihren Cholesterinspiegel tun und die Maßnahmen, die Sie im Folgenden kennenlernen, durchführen.

Für Menschen dieser Gruppe gelten folgende Richtwerte:

- Gesamtcholesterin < 190 mg/dl
- LDL < 100 mg/dl
- HDL mindestens 40 mg/dl bei Männern und mindestens 48 mg/dl bei Frauen
- Triglyzeride < 150 mg/dl

**Menschen mit hohem Risiko**

Ein hohes kardiovaskuläres Risiko liegt dann vor, wenn die Wahrscheinlichkeit, in den nächsten zehn Jahren einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden bei 5 Prozent bis 10 Prozent liegt.

	Gesamtcholesterin	LDL	
Menschen mit niedrigem Risiko	< 190 mg/dl	< 116 mg/dl	
Menschen mit mittlerem Risiko	< 190 mg/dl	< 100 mg/dl	
Menschen mit hohem Risiko	< 190 mg/dl	< 70mg/dl	
Menschen mit sehr hohem Risiko	< 180 mg/dl	< 55 mg/dl	

Für Menschen dieser Gruppe gelten folgende Richtwerte:

- Gesamtcholesterin < 190 mg/dl
- LDL < 70mg/dl
- HDL mindestens 40 mg/dl bei Männern und mindestens 48 mg/dl bei Frauen
- Triglyzeride < 150 mg/dl

### **Menschen mit sehr hohem Risiko**

Ein sehr hohes kardiovaskuläres Risiko liegt dann vor, wenn die Wahrscheinlichkeit, in den nächsten zehn Jahren einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden über 10 Prozent liegt.

Für Menschen dieser Gruppe gelten folgende Richtwerte:

- Gesamtcholesterin < 180 mg/dl
- LDL < 55 mg/dl
- HDL mindestens 40 mg/dl bei Männern und mindestens 48 mg/dl bei Frauen
- Triglyzeride < 150 mg/dl l

	HDL	Triglyzeride
	mindestens 40 mg/dl (Männer) bzw. 48 mg/dl (Frauen)	< 150 mg/dl
	mindestens 40 mg/dl (Männer) bzw. 48 mg/dl (Frauen)	< 150 mg/dl
	mindestens 40 mg/dl (Männer) bzw. 48 mg/dl (Frauen)	< 150 mg/dl
	mindestens 40 mg/dl (Männer) bzw. 48 mg/dl (Frauen)	< 150 mg/dl