



Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg



Gruppensprecher: Martin Viertmann, Steinbergstieg 16a, 33014 Bad Driburg
Tel. 05253-9758023; 0152-51717408; www.schlaganfall-shg-bad-driburg.de

Cholesterin – Was muss man beachten?

- 1. Wodurch können Statine (Lipidsenker) ersetzt werden?**
 - a) Omega-3-Fettsäuren, enthalten z. B. in gutem Olivenöl, bedingt Seefisch, Rapsöl
 - b) Knoblauch in allen Variationen
 - c) Artischocke
 - d) Grüner Tee (auf Qualität achten!)
 - e) Javanische Gelbwurz, gehört zu den Kurkuma- und Ingwer-Gewächsen (Cumin)
 - f) Indischer Flohsamen, auch zur Förderung der Verdauung
 - g) Leinsamen, nur geschrotet und mit reichlich Wasser verwenden.
 - h) Guar, auch bekannt als Guarkernmehl
- 2. CRP:** Wird gemessen in mg/l. Der Grenzwert liegt bei 0.0 – 6.0 Es handelt sich um einen **Entzündungswert** im Blut.
- 3. Der TMAO-Wert** wird generell beim Hausarzt nicht gemessen, stellt aber als erhöhter Wert ein Alarmsignal dar. Der Grenzwert konnte nicht ermittelt werden. In diesem Zusammenhang steht auch der Verzehr von Rind-, Schweine- und Lammfleisch (rotes Fleisch). **Arteriosklerose** (Ablagerungen in den Gefäßen) ist ein Grundübel bei Schlaganfallserkrankungen.
- 4. Cholin = Lecithin.** Kabeljau, Hähnchenfleisch, Milch, Sojalecithin, Blumenkohl, Spinat, Tofu, Amaranth, Kidney-Bohnen und Quinoa sind gute Quellen für Cholin. Mit einer ausgewogenen Ernährung kann man daher ausreichend Cholin zu sich nehmen, selbst wenn man sich vegan ernährt. Kommt es zur Unterversorgung wird Cholin aus Lunge, Nieren und Verdauungsorganen in der Leber recycelt und Hirn und Leber zugeführt. Diese Reaktion des Körpers auf eine Unterversorgung mit Cholin zeigt, dass der Nährstoff vor allem für die gesunde Funktion von Leber und Gehirn benötigt wird.

Cholin = Lecithin ist besonders z. B. enthalten in (mg) 1000 mg = 1 g:

Eigelb	680
Rinderleber	418
Hähnchenleber	290
Eier	251
Weizenkeime	152

Schinkenspeck	125
Getrocknete Sojabohnen	116
Schweine- fleisch	103

Für Erwachsene empfiehlt sich eine tägliche Aufnahme von 550 Milligramm für Männer oder stillende Frauen und 425 Milligramm für Frauen allgemein.

Auch im Alter ist die ausreichende Versorgung mit Cholin wichtig für die Gesundheit. Heute gilt als weitgehend gesichert, dass Cholin essentiell für den Körper ist

Gesunde Erwachsene können sich durch die Ernährung gut mit Cholin versorgen und die natürliche Quelle ist synthetischen Mitteln vorzuziehen, da Cholin leicht aus natürlichen Lebensmitteln verfügbar ist und weniger Gegenreaktionen auslöst. Wer auf Fleisch, Eier und Milchprodukte verzichtet, sollte sichergehen, genügend cholinreiche Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte zu verzehren.

5. Was ist nun L-Carnitin?

Levocarnitin, auch kurz als L-Carnitin bezeichnet, ist eine körpereigene Substanz, die eine essenzielle Rolle bei der Fettverwertung und Muskelversorgung spielt. Es wird über die Ernährung aufgenommen. Kommt vor allem in Fleisch, Fisch und Milchprodukten vor. In pflanzlicher Kost ist es gar nicht oder nur kaum enthalten. Daher liegen bei Vegetariern und Veganern oft Defizite vor.

Seine wesentliche Wirkung besteht jedoch darin, langkettige Fettsäuren in die Kraftwerke der Zellen (Mitochondrien) zu transportieren, wo sie zu Energie umgesetzt werden. Dieser Prozess findet vor allem in der Muskulatur statt, wo der Energiebedarf am höchsten ist. Mangelt es dem Körper an **Levocarnitin**, werden die Fettsäuren nicht verwertet, sondern **eingelagert**. Die Muskeln werden nicht mehr ausreichend versorgt, was über einen längeren Zeitraum zu Muskelschwäche und Muskelschwund führen kann.

Unter folgenden Bedingungen kann z. B. ein Mangel auftreten:

- a) Diabetes
- b) künstliche Ernährung
- c) Vitaminmangel
- d) bei Schwangerschaft
- e) durch aktiven Sport

Wie hoch ist nun aber der tägliche Bedarf an L-Carnitin?

Dieser liegt im Normalfall bei 500 mg (0,5 g)/je Tag, wer aber eine Abmagerungskur macht, könnte diesen Wert auf 1 – 2 g erhöhen.

L-Carnitin ist besonders enthalten in (mg/je 100g): Fleischextrakt (3.686), Lammkeule (190), Hirsch (150), Rindfleisch (130), Kalbfleisch (100), Steinpilze (39), Cervelatwurst (30), Entenbrust (28) Seelachs (13) und Heringe (12).

6. **Fassen wir einmal zusammen:**

a) **Statine** sind pharmazeutische Mittel zur Senkung der Lipide (Fette)

b) Das schlechte Cholesterin nennt sich **LDL**-Cholesterin und sollte unter 100 mg/dl liegen

c) Das gute Cholesterin nennt sich **HDL**-Cholesterin und sollte über 50 mg/dl liegen

d) Erhöhte **Triglycerid**-Werte (über 150 mg/dl) sind ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – ähnlich wie hohe LDL-Cholesterinwerte. Die **Triglyceride** (auch Neutralfette genannt) schwimmen, gebunden an Lipoproteine, durch die Blutgefäße zu den Fettdepots. Deshalb kann man die Konzentration der Fette im Blutserum messen. Sind die Triglyceridwerte erhöht, steigt das Risiko für Schäden an den Blutgefäßen (Arteriosklerose). Solche Schäden führen nicht selten zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Im Serum sollten weniger als 150 mg/dl (Milligramm pro Deziliter) nachweisbar sein.

e) Hinweise auf erhöhte **TMAO** (Trimethylamin-N-Oxid)-Werte, im Zusammenhang von **Cholin** und **L-Caritin** sind umstritten, finden aber als Einzelwerte schon eine Beachtung. Merken Sie sich: Rotes Fleisch nur wenig, verarbeitetes Fleisch meiden, Geflügel ist unbedenklich, auch Seefisch nur bedingt.

f) **Cholin** und **L-Caritin** sind Bestandteile unserer Ernährung und von großer Bedeutung. Als Nahrungsergänzungsmittel sollte man sie allerdings meiden. Bei einer mäßigen ausgewogenen Ernährung kann man nichts verkehrt machen. Das Thema Ernährung wird uns noch bei weiteren Treffen beschäftigen.

7. **Arthritis** gilt als unheilbar. Dabei gibt es eine Ernährungsweise, die gemeinsam mit einer Reihe naturheilkundlicher Maßnahmen den Körper in einen Zustand versetzen kann, so dass er sich schließlich selbst von Arthritis oder zumindest einem Großteil der schmerzhaften für Arthritis typischen Symptome befreien kann. Eine Arthritis kann ein Grundübel für einen Schlaganfall oder Herzinfarkt sein. Auch hier gilt der Hinweis einer reduzierten gesunden Ernährung (wenig Zucker und Kohlehydrate, wenig rotes Fleisch, mehr helles Fleisch, viel Gemüse aller Art, wertvolle Fette wie Rapsöl oder –margarine). Denken Sie an den Hinweis auf den Entzündungswert CRP.

8. Bei guten Cholesterinwerten kann es wegen eines versteckten Entzündungswerten trotzdem notwendig sein, Lipidsenker, also Statine, einzunehmen, um den Plaques vorzubeugen.

9. In unserer falschen Ernährung sind die Ursachen von gesundheitlichen Problemen zu suchen. Je eher eine Umstellung stattfindet, umso besser ist das für unsere Gesundheit.