



www.noppeney.de

Dr. med.

Herbert Noppeney

Hessenstraße 2 * 95448 Bayreuth

Die Laborparameter „Cholesterin und Triglyceride“

Was ist Cholesterin?

Cholesterin und Triglyceride gehören zu den Lipiden (Blutfetten). Cholesterin ist wichtig für die körpereigene Produktion von Hormonen und Gallensäuren, sowie für den Aufbau der Zellen. Etwa $\frac{3}{4}$ des Cholesterins entsteht im Körper selbst und nur $\frac{1}{4}$ wird über die Nahrung zugeführt.

Ursachen erhöhter Cholesterinwerte

Erhöhte Cholesterinwerte sind häufig ernährungsbedingt. Die häufigsten Ursachen sind:

- Übergewicht
- Fettreiche Ernährung
- Bewegungsmangel
- Hoher Alkohol- und Nikotinkonsum
- Diabetes
- Fettstoffwechselerkrankungen

Folgen erhöhter Cholesterinwerte

Bei einer erhöhten Cholesterinzufuhr mit der Nahrung wird Cholesterin an den Gefäßinnenwänden abgelagert und kann somit zur Verengung der Gefäße führen (Arteriosklerose). Dies ist ein Risikofaktor für hohen Blutdruck und Erkrankungen wie Herzinfarkt und Herzschwäche.

Senkung des Cholesterinspiegels

Bei den meisten Menschen führt eine Reduktion der Cholesterinzufuhr zur Senkung des Cholesterinspiegels im Blut und stellt somit eine wichtige therapeutische Maßnahme dar. Durch regelmäßige körperliche Bewegung steigt auch das HDL-Cholesterin an, was sehr wünschenswert ist, da ein hohes HDL-Cholesterin vor Arteriosklerose schützt.

Maximal 300mg Cholesterin sollten es pro Tag sein!

Ihr Praxisteam