

DAS THEMA: Abendsprechstunde "Blutfett und Co."

INFO

Beratung und Kontakt

◆ Die Abteilung für Innere Medizin II des Elisabeth-Hospitals Herten wird geleitet von Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Horst Neubauer.
Kontakt: ☎ 023 66 / 15-34 01 (Sekretariat), E-Mail: horst.neubauer@st-elisabeth-hospital.de

◆ Bei Fragen zum Thema Blutfett und Cholesterin können sich Patienten auch an die Experten des St. Elisabeth-Hospitals Herten wenden.
Kontakt: ☎ 023 66 / 15-34 01 (Sekretariat der Inneren Medizin II) Montag – Donnerstag 7.30 Uhr – 12 Uhr und 12.30 Uhr – 16 Uhr, Freitag 7.30 Uhr – 12 Uhr.

◆ Das St. Elisabeth-Hospital in Herten verfügt über fünf Fachabteilungen: Innere Medizin, Chirurgie, Orthopädie, Radiologie und Anästhesie. Es ist integraler Bestandteil der lokalen und regionalen Krankenversorgung von Herten und Umgebung. Das Haus verfügt über 324 Planbetten und gehört mit seinen über 700 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus den Bereichen Medizin, Pflege, Therapie und weiteren Bereichen zu den großen Arbeitgebern in Herten. Seit 2008 ist das Haus zusammen mit dem Prosper-Hospital Recklinghausen Teil der Klinik Verbund Vest Recklinghausen gGmbH.
Adresse und Kontakt: Im Schloßpark 12, 45699 Herten, ☎ 023 66 / 15-0, E-Mail: info@st-elisabeth-hospital.de

@ Weitere Informationen gibt's im Internet: www.st-elisabeth-hospital.de

UNSER TIPP

Smoothies für die Gesundheit

Derzeit sind Smoothies – also Mixgetränke aus Obst und Gemüse – voll im Trend. „Mit den richtigen Zutaten sind sie total gesund“, sagt Katja Lürmann, die bei der Abendsprechstunde über Ernährung referieren wird.

Hier ein Rezept:
Gurken-Apfel-Smoothie (1 Portion)
130 g geschälte und entkernte Schlangengurke
1 Apfel (schälen und entkernen)
2 Blätter Minze
Etwas Zitronen- oder Limettensaft
1 El. Haferflocken
Nach Bedarf kaltes Wasser oder Eiswürfel

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zerkleinern.

BEI UNS IM NETZ

Sprechstunde verpasst?

Haben Sie eine Abendsprechstunde verpasst? Oder interessiert Sie ein medizinisches Thema erst jetzt, das in der Vergangenheit Thema einer Abendsprechstunde des MEDIENHAUSES BAUER war? Oder sind Sie auf der Suche nach den richtigen Kontakten und medizinischen Abteilungen zu Ihrem speziellen Gesundheitsthema? Kein Problem: Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden!

@ www.gesund-im-vest.de

Das 1 x 1 der Cholesterinwerte

Über die Wirkung von Lebensstil und Medikamenten

VON HEIDI MEIER

Nach einer kleinen Pause zum Jahreswechsel startet das Medienhaus Bauer jetzt mit der Fortsetzung seiner erfolgreichen Veranstaltungsreihe „Abendsprechstunde“. Los geht's am Montag, 1. Februar, im Hertener Elisabeth-Hospital mit einem Thema, das viele Menschen immer wieder beschäftigt: Cholesterin. Unter dem Titel „Blutfett und Co.“ erfahren Sie das Einmaleins der Cholesterinwerte.

„Sie müssen auf Ihre Blutfettwerte achten – insbesondere auf Cholesterin!“ Diesen Satz hören viele Patienten, wenn sie mit ihrem Arzt die Ergebnisse der Laboruntersuchungen besprechen. Unterstrichen werden diese oder ähnliche Aussagen durch Werbebotschaften, die für cholesterinbewusste Nahrungsmittel werben.

Was aber bedeutet es, wenn „der Gesamtcholesteringehalt über 200 mg“ liegt? Warum unterscheidet der Mediziner zwischen Lipoprotein LDL und HDL? Sind Blutfette grundsätzlich schlecht? Was sind Fettstoffwechselstörungen? – Bei Patienten treten zahlreiche Fragen auf, für die oftmals zu wenig Zeit ist oder die sich im Nachgang zu einem Arzttermin ergeben. Verstärkt wird die Verunsicherung dann auch noch durch Bestseller-Bücher, die von einer „Cholesterin-Lüge“ spre-



Zu viel Cholesterin? Was das bedeutet, und welche Rolle die Ernährung dabei spielt, das erfahren Sie bei der nächsten Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer im Hertener Elisabeth-Hospital.

chen. Bei der Abendsprechstunde möchten wir mit Hilfe der Fachleute des Elisabeth-Hospitals aufklären und versachlichen.

Im ersten Vortrag vermittelt der Chefarzt der Inneren Medizin II, PD Dr. Horst Neubauer, einen Überblick über zentrale Begriffe sowie

über die Zusammenhänge und Folgen stark abweichender Werte.

Im zweiten Vortrag geht Diätassistentin Katja Lürmann auf die Wirkung von Lebensgewohnheiten ein und zeigt auf, wie lecker eine gesunde Ernährung sein kann. Zugleich erläutert sie, was von

Werbeversprechen der Nahrungsmittelindustrie zu halten ist.

Dr. Gereon Balzer, Facharzt für Innere Medizin, beleuchtet schließlich die neuesten Entwicklungen einer medikamentösen Behandlung. Gleichzeitig wird er mit dem einen oder anderen My-

thos rund um das Thema Cholesterin und Blutfettwerte aufräumen.

INFO Die Abendsprechstunde findet statt am Montag, 1. Februar, um 18.30 Uhr im Elisabeth-Hospital Herten, Im Schloßpark 12. Der Eintritt ist frei.

Ernährung spielt eine große Rolle

Es sind verschiedene Faktoren, die zu erhöhten Cholesterinwerten führen. Die Ernährung – und hier besonders die gesättigten Fettsäuren – spielt dabei eine wichtige Rolle. So lassen sich über einen geschickten Umgang mit Lebensmitteln die Blutwerte positiv beeinflussen. „Und zwar ohne den Genuss zu schmälern“, ist Katja Lürmann, Diätassistentin im Hertener Elisabeth-Hospital, überzeugt.

Bei unserer Abendsprechstunde wird sie erläutern, wie das geht. Verraten sei an dieser Stelle aber schon mal so viel: Meist gilt es, Essstrategien und -gewohnheiten zu überdenken. So gehören Speck, fettreiche Fleisch- und Käsewaren sowie Sahne zu den Klassikern einer fettreichen Ernährung. Auch wenn es schwer fällt: Diese Zutaten sollten in der Küche zu den Ausnahmen gehören. Mehr als drei Eier in der Woche sollten auch nicht verzehrt werden, wobei die in Fertiggerichten und Co. verarbeiteten Eier schon eingerechnet sind.

Aber mit einigen Tricks lassen sich etliche Einschränkungen beim Essen leicht umgehen: So sind beispielsweise Nudeln auf Griesbasis eine einfache Alternative zu Eiernudeln; Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte oder Kartoffeln sind fettarm und cholesterinfrei und haben mit ihren sekundären Pflanzenstoffen zudem eine cholesterinsenkende und antientzündliche Wirkung.



Pillen für die Pumpe? Statine sollen das schlechte LDL-Cholesterin im Blut senken und so vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen.

Von guten und schlechten Cholesterinen

Lebensnotwendig für die Zellen

Ein erhöhter Cholesterinspiegel tritt insbesondere bei Diabetes, Übergewicht, Fehlfunktionen der Schilddrüse, Erkrankungen der Leber sowie bei angeborenen Fettstoffwechselstörungen auf, was aber eher selten der Fall ist. Außerdem sind Rauchen, falsche Ernährung und Bewegungsmangel weitere zentrale, aber durchaus veränderbare Einflussfaktoren.

Grundsätzlich muss man betonen: Cholesterin ist lebensnotwendig und auch ein zu niedriger Cholesterinspiegel kann schaden. Es ist an zahlreichen Stoffwechsellagen des Gehirns und am Aufbau der Zellmembranen erheblich beteiligt. Ohne Cholesterin besäßen die Zellen keine schützende Hülle und würden zerfließen.

Es ist darüber hinaus auch Ausgangsstoff für die Produktion von Gallensäure zur Fettverdauung, von Vitamin D

und zahlreichen Hormonen. Überwiegend wird es von der Leber hergestellt. Gut ein Viertel wird jedoch über die Nahrung aufgenommen.

Cholesterin ist fettähnlich und löst sich damit nicht im Wasser auf. Damit es im Blut transportiert werden kann, braucht es sogenannte Lipoproteine, die als „Träger“

Blutuntersuchung zur Risikobewertung

dienen. Zu unterscheiden sind insbesondere die Lipoproteine LDL und HDL.

LDL bringt das Cholesterin von der Leber zur Körperzelle. Ist es erhöht, kann es zu gefährlichen Ablagerungen in den Blutgefäßen führen. Deswegen gilt es als das „böse“ Cholesterin.

HDL bringt das Cholesterin aus Zellen und Gewebe in die Leber zurück. Dieses „gute“ Cholesterin („Schutzlipopro-

tein“), verhindert also die Cholesterinablagerungen in den Gefäßen.

LDL und HDL müssen also im Gleichgewicht bleiben, damit die Gefäße nicht immer enger werden und der Blutdurchfluss gestört wird. Ob das so ist, kann bei einer Blutuntersuchung im Labor festgestellt werden. Zusätzlich lässt der Arzt meist auch die Triglyceride bestimmen.

Triglyceride, oder auch Neutralfette, bilden den mit Abstand größten Anteil der Körperfette. Der Körper bildet sie in einem komplexen Vorgang aus Kohlenhydraten. Die Triglyceridwerte können im Körper erheblich schwanken. Im Abgleich mit den Cholesterinwerten (hier insbesondere mit dem HDL-Wert) ergeben sich für den Arzt Anhaltspunkte für die Bewertung des Risikos einer Arteriosklerose, also einer Verengung der Gefäße durch Ablagerungen.

ANZEIGE

GESUND IM VEST.de

ABENDSPRECHSTUNDE

Cholesterin und Co.

Das 1x1 der Blutfette

Montag, 1. Februar 2016, 18.30 Uhr

St. Elisabeth-Hospital, Im Schloßpark 12, in den Besprechungsräumen im Untergeschoss, 45699 Herten

Moderation: **Bwernd Overwien** (Chefredaktion Medienhaus Bauer)

Eintritt frei!

Interessierte Bürger und Patienten fragen, Ärzte geben kompetente Antworten

Referenten und Themen

Priv.-Dozent Dr. Horst Neubauer
Chefarzt der Inneren Medizin II, im St. Elisabeth-Hospital Herten
Cholesterin und Co. – Ein Überblick

Katja Lürmann
Diätassistentin im St. Elisabeth-Hospital Herten
Ernährung und Sport: Möglichkeiten und Grenzen

Dr. Gereon Balzer
Facharzt für Innere Medizin im St. Elisabeth-Hospital Herten
Therapien und Medikamente: Mythen und Wirklichkeit

St. Elisabeth-Hospital Herten

MEDIENHAUS BAUER