

## Erhöhter Cholesterinspiegel

HDL & LDL. Ein zu hoher Gesamtcholesterinspiegel im Blut bzw. ein unausgewogenes Verhältnis des „nützlichen“ (HDL) zum „schädlichen“ (LDL) Cholesterin stellen Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen und „Gefäßverkalkung“ (Arteriosklerose) dar.

Wenn bei Ihnen ein erhöhter Cholesterinspiegel festgestellt wurde sollten sie ein – oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren bevorzugen. Dazu sollten sie schlechte Fette aus Fertiggerichten, Süßwaren und Wurstwaren gegen pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen austauschen. Es ist für sie günstiger zu Eiern zu greifen, wenn sie nicht zusätzlich sondern im Austausch gegessen werden. Verwenden sie zum Kochen ausschließlich biologisches Oliven- oder Rapsöl und für die kalte Küche verschiedene Öle wie Kernöl, Leinöl, Hanföl, Nussöle, Sonnenblumenöl.

Verbannen sie Margarine aus dem Kühlschrank. Diese enthalten die schädlichen Transfettsäuren (= gehärtete Öle). Früher dachte man, wenn man Sonnenblumenöl härtet und damit streichfähig macht, kann man das Risiko für Gefäßverkalkung senken. Viele Risikopatienten wurden auf Margarine eingeschworen. In den letzten Jahren zeigten jedoch immer mehr Studien, dass all diese Patienten ein höheres Risiko hatten an Herzinfarkt zu sterben.

Schränken sie ihren Kohlehydratkonsum ein. Relativ neue Untersuchungen zeigen einen Zusammenhang zwischen hoher Kohlehydrataufnahme, wenig Bewegung, beginnender Insulinresistenz und erhöhten Fettwerten. Die Untersuchungen zeigten dass die Ernährung mit wenig Kohlehydraten und mehr Fett und Eiweiß zwar einen gering erhöhten LDL Anstieg zeigte, dagegen jedoch die wirklich gefährliche Anteile davon (die small dense LDL), welche stark gefäßschädigend wirken, vermindert wurden. Weiters konnte ein Anstieg des schützenden Cholesterins (HDL) und ein Absinken der Triglyzeridwerte beobachtet werden.

Bevorzugen sie Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Omega-3 Fettsäuren. Auch diese regulieren das Verhältnis HDL:LDL positiv und wirken Herz-Kreislauf schützend. Ausreichende Bewegung steigert das gute, Gefäße schützende, Cholesterin (HDL). Verschiedene Kräuterpräparate können unterstützend bei erhöhtem Cholesterinspiegel wirken.

In Kürze – was tun?

- Ⓞ Kochen mit Olivenöl oder dem neutralem Rapsöl
- Ⓞ Kalte Küche mit hochwertigen pflanzlichen Ölen (Kernöl, Nussöle, Leinöl....)
- Ⓞ Keine Fertiggerichte, wenig Süßigkeiten, kein Fast food
- Ⓞ Wenig fette Wurstwaren – statt dessen Eiweißreiche Aufstriche mit pflanzlichen Ölen
- Ⓞ Biologische Eier (mit hohem Omega 3- FS Gehalt)
- Ⓞ Wenig Kohlehydrate (vor allem Zucker, Nudeln, Reis, Weißmehlprodukte)
- Ⓞ Eiweißreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse
- Ⓞ Fisch und biologisches Fleisch ist reich an Omega 3- FS
- Ⓞ Eventuell Kräuterpräparate (in Absprache mit ihrem Arzt/ihrer Ärztin)
- Ⓞ Ausreichend Bewegung (täglich eine ½ Stunde flottes Spaziergehen ist ausreichend)

Unterstützende Kräuter bei erhöhten Fettwerten:

- Ⓞ Carthamus tinctorius & Hibiscus sabdariffa: Sie vermögen sowohl das Cholesterin aber auch die Entzündung an den Gefäßwände zu senken. Die Pflanzen haben auch wichtige Antioxydative Eigenschaften. 2x1 Kps
- Ⓞ Curcuma: senkt zu hohe Blutfette wie Cholesterin und auch die Triglyzeride. Durch die vermehrte Bildung von Trypsin wir die Eiweiß- und Fettverdauung angeregt, hilft bei Verdauungsstörungen, Blähungen und Geschwüren 2x1
- Ⓞ Garcinia: wirkt gewichtsreduzierend, Senkung des kardiovaskulären Schutzes bei Fettstoffwechselstörungen Doppelfunktion: Lipid-Senkung und Lipidblockade 2x1