



Cholesterin im Blick

EINE INFORMATION FÜR PATIENT:INNEN

Vorwort

Liebe Patient:innen,

ein erhöhter Cholesterinspiegel kann zur Bildung von Ablagerungen in den Arterien führen, die den Blutfluss behindern und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Wenn Sie erfahren haben, dass Ihre Cholesterinwerte zu hoch sind, fragen Sie sich sicherlich: Was genau ist Cholesterin? Welche Risiken gehen damit einher und was kann dagegen getan werden?

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, ein besseres Verständnis für Cholesterin und seine Auswirkungen auf Ihre Gesundheit zu entwickeln. Zögern Sie nicht, Ihre Ärzt:innen bei Unklarheiten zu konsultieren – je besser Sie informiert sind, desto besser können Sie mit Ihrer Diagnose umgehen.

Herzliche Grüße,

Daiichi Sankyo

Inhalt

Cholesterin	4
Was ist Cholesterin?	4
Was sind die Folgen eines erhöhten LDL-Cholesterinwerts?	5
Welche Faktoren beeinflussen mein Herz-Kreislauf-Risiko?	6
Angestrebte LDL-C-Zielwerte	8
Wie kann ich meinen Cholesterinspiegel durch eine Behandlung unter Kontrolle bringen?	10
Wie funktionieren Behandlung und Therapie?	11
Wie erreiche ich mein persönliches Ziel?	12
Tipps für eine erfolgreiche Therapie	14
Wie kann ich mich gesund und ausgewogen ernähren?	16
Herzinfarkt Risikopass	18

Cholesterin

Was ist Cholesterin?

Cholesterin ist ein lebenswichtiges Fett.

Unser Körper benötigt es für:



den Bau von Zellmembranen



die Bildung von Hormonen
Östrogen, Testosteron,
Vitamin D und Kortison

Cholesterin wird zu 80 % von unserem Körper selbst gebildet, nur der kleinere Teil wird mit der Nahrung aufgenommen.

Bei der Messung des Cholesterins im Blut wird zwischen Low-Density-Lipoproteinen (LDL) und High-Density-Lipoproteinen (HDL) unterschieden.

LDL-Cholesterin (LDL-C)

Transportiert Cholesterin von der Leber zu den Zellen im Körper, wo es für die Zellmembran und andere Funktionen benötigt wird. Bei erhöhtem LDL-C-Spiegel steigt die Gefahr für Ablagerungen.



Schlechtes Cholesterin

HDL-Cholesterin (HDL-C)

Transportiert überschüssiges Cholesterin von den Zellen zurück zur Leber, wo es abgebaut und aus dem Körper ausgeschieden wird.



Gutes Cholesterin

Was sind die Folgen eines erhöhten LDL-Cholesterinwerts?

Dauerhaft erhöhte **LDL-Cholesterinwerte** können erhebliche gesundheitliche Auswirkungen haben, da sie die Ansammlung von Cholesterin in den Arterien fördern. Dies steigert das Risiko für verschiedene Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Atherosklerose



Koronare Herzkrankheit (KHK)



Herzinfarkt



Schlaganfall



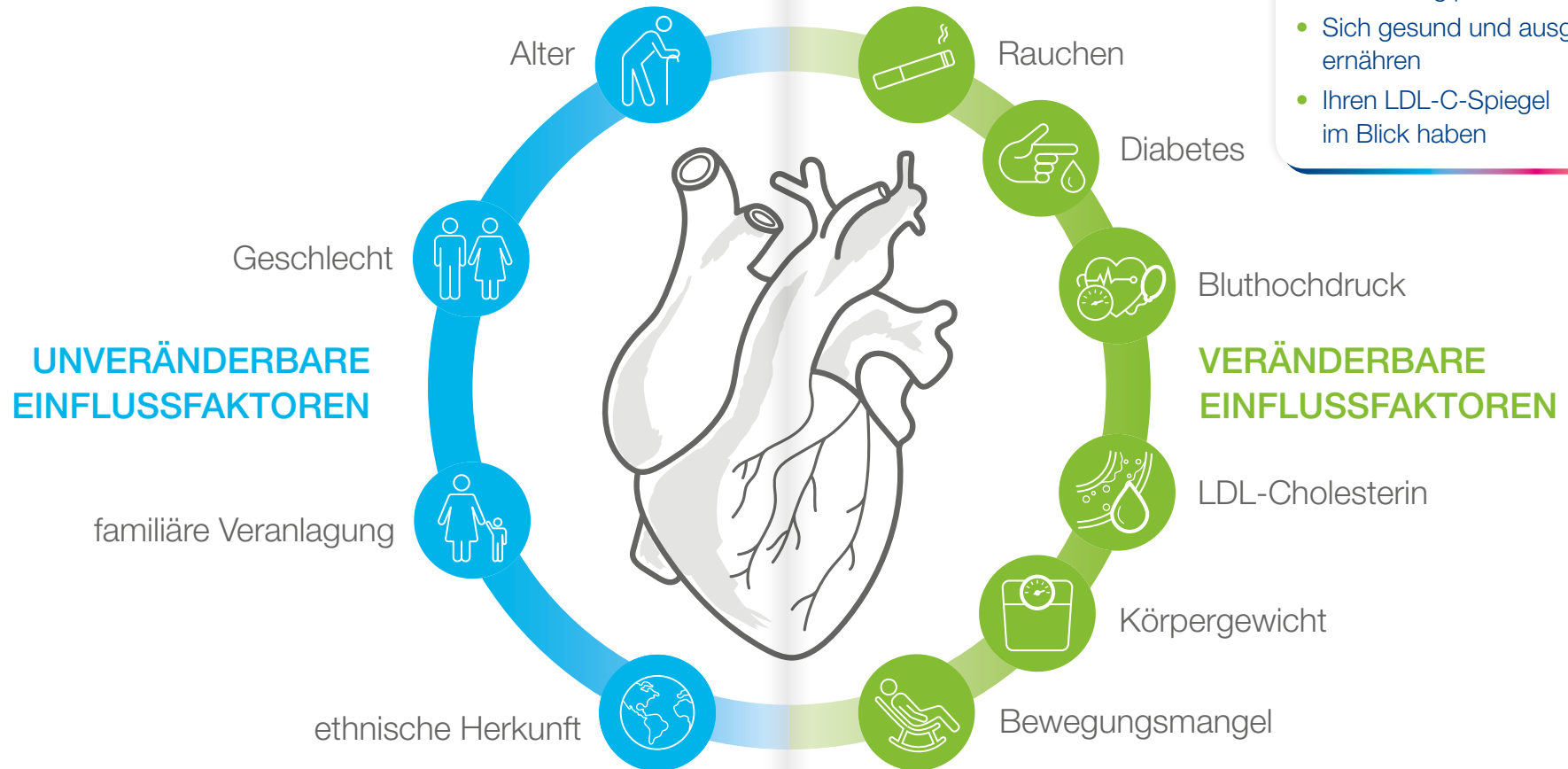
Periphere arterielle Verschlusskrankheit

Entstehung von Atherosklerose¹



Welche Faktoren beeinflussen mein Herz-Kreislauf-Risiko?

Es gibt unveränderbare und veränderbare Faktoren, die das kardiovaskuläre Risiko beeinflussen:¹



Um Ihr kardiovaskuläres Risiko zu senken, sollten Sie:

- Nicht rauchen
- Sich ausreichend bewegen
- Alkohol in Maßen genießen, max. 100 g pro Woche
- Sich gesund und ausgewogen ernähren
- Ihren LDL-C-Spiegel im Blick haben

Die Ernährung beeinflusst die Blutfette, das Körpergewicht, den Blutdruck und die Entwicklung von Diabetes mellitus!

Angestrebte LDL-C Zielwerte

Niedrige LDL-C-Werte sind entscheidend, um das Risiko für:

- **Atherosklerose,**
- **Herzkrankheiten,**
- **Schlaganfälle und**
- **periphere arterielle Verschlusskrankheit**

zu verringern.

Welcher LDL-C Zielwert wird für mich empfohlen?²

Niedriges Risiko

Für gesunde Menschen gilt ein LDL-C-Zielwert von:

< 116 mg/dl (3 mmol/l)

Mittleres Risiko

Für Personen mit Risikofaktoren, wie z. B. Übergewicht oder leicht erhöhtem Blutdruck gilt ein LDL-C-Zielwert von:

< 100 mg/dl (2,6 mmol/l)

Erhöhte Cholesterinwerte sind nicht spürbar, deshalb sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen wichtig!



Hohes Risiko

Für Patient:innen mit Risikofaktoren, wie z. B. ausgeprägtem Bluthochdruck, genetisch bedingten hohen Cholesterinwerten oder Rauchen gilt ein Zielwert von:

< 70 mg/dl (1,8 mmol/l)



Sehr hohes Risiko

Patient:innen mit Risikofaktoren, wie z. B. bekannten Herz- und Gefäßerkrankungen (Atherosklerose), Herzinfarkt, Schlaganfall in der Anamnese oder Diabetes gilt ein LDL-C-Zielwert von:

< 55 mg/dl (1,4 mmol/l)

Eine Senkung von LDL-C reduziert Plaque in den Arterien und verbessert die kardiovaskuläre Gesundheit. Die Empfehlung basiert auf umfassender wissenschaftlicher Evidenz, einschließlich epidemiologischer Daten, klinischer Studien und Fachleitlinien.



Bei besonderen Risiko-Konstellationen kann es sinnvoll sein, das Cholesterin noch weiter zu senken.

Wie kann ich meinen Cholesterinspiegel durch eine Behandlung unter Kontrolle bringen?

Maßnahmen

- 1 Blutuntersuchung des LDL-Cholesterins
- 2 Veränderung des Lebensstils
- Bei nicht Erreichen des Zielwerts**
- 3 Cholesterinsenkende Medikamente
- 4 Bei Bedarf Überweisung an Fachärzt:innen
- 5 Spezialisierte Therapie und Behandlungsverfahren
- 6 Weiterführende Therapien

LDL-C



Um die **Blutfettwerte** unter Kontrolle zu bringen, sind regelmäßige Untersuchungen wichtig, da kleine Veränderungen wie eine Lebensstilanpassung (z. B. Ernährung und Sport) nur geringfügige Senkungen der Werte bewirken können. Ein gesunder Lebensstil ist dennoch empfehlenswert.

Wie funktionieren Behandlung und Therapie?

Ziel der Behandlung ist eine Senkung des Cholesterinspiegels, um auf diese Weise zu verhindern, dass es sich in den Gefäßen ablagert und eine Atherosklerose entsteht.

Sollte eine medikamentöse Behandlung zur Cholesterinsenkung bei Ihnen notwendig sein, besprechen Sie die Möglichkeiten mit Ihrer Arztpraxis.

Dabei können die Wahl und die Dosierung des Medikaments und die Möglichkeit vorteilhafter Medikamentenkombinationen erwogen werden.

Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt, wenn die Therapie abgesetzt wird. Medikamente müssen in der Regel lebenslang eingenommen werden.

Eine regelmäßige Einnahme der Medikamente ist wichtig, um eine kontinuierliche Kontrolle des Cholesterinspiegels zu gewährleisten und langfristig die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems zu schützen.

Wie erreiche ich mein persönliches Ziel?

Lebensstiländerungen



Regelmäßige Bewegung: Streben Sie mindestens 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche an, wie z. B. zügiges Gehen, Radfahren oder Schwimmen. Auch Krafttraining kann vorteilhaft sein.

Gewichtskontrolle: Wenn Sie Übergewicht haben, kann eine Gewichtsreduktion von 5–10 % positive Auswirkungen auf Ihren LDL-C-Wert haben.

Rauchen Sie nicht: Rauchen erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und kann den LDL-C-Wert negativ beeinflussen. Ein Rauchstopp ist entscheidend für die Herzgesundheit.

Medikamentöse Behandlung



Cholesterinsenker: Falls Änderungen des Lebensstils nicht ausreichen, kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Medikamente verschreiben. Es ist wichtig, diese wie verordnet einzunehmen und regelmäßig zur Kontrolle zu gehen.

Regelmäßige Überwachung



Blutuntersuchungen: Lassen Sie regelmäßig Ihre Cholesterinwerte überprüfen, um sicherzustellen, dass Sie auf dem richtigen Weg sind und um Anpassungen bei Bedarf vorzunehmen.

Stressmanagement



Stressreduktion: Stress kann sich negativ auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. Techniken wie Meditation, Yoga oder Atemübungen können hilfreich sein.

Ernährungsanpassungen

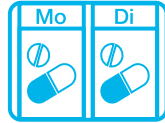


Ehrührungstipps finden Sie auf Seite 16.

Es ist wichtig, diese Maßnahmen unter Anleitung einer Ärztin oder eines Arztes umzusetzen, besonders wenn Sie bereits andere gesundheitliche Probleme haben oder Medikamente einnehmen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Ihnen dabei helfen, einen konkreten Plan zu erstellen und Ihre Fortschritte zu überwachen.

Tipps für eine erfolgreiche Therapie

Tablettenbox verwenden!



Eine Tablettenbox mit Fächern für jeden Tag der Woche oder sogar für jede Tageszeit kann helfen, den Überblick zu behalten und sicherzustellen, dass Sie keine Dosis vergessen.

Routine schaffen!



Integrieren Sie die Einnahme Ihrer Medikamente in eine tägliche Routine. Wenn Sie eine feste Zeit und einen festen Ort wählen, wird die Einnahme zur Gewohnheit. Beachten Sie dabei, wenn bestimmte Medikamente vor, zu oder nach den Mahlzeiten eingenommen werden müssen.

Erinnerungen einrichten!



Nutzen Sie einen Wecker, das Handy oder eine spezielle Medikamenten-App, um sich an die Einnahmezeiten erinnern zu lassen. Es gibt viele Apps, die Sie auch bei der Dokumentation unterstützen.

Regelmäßige Arzttermine!



Vereinbaren Sie regelmäßig Termine bei Ihrer Arztpraxis oder Apotheke, um Ihre Medikation zu überprüfen. Besprechen Sie Nebenwirkungen oder Probleme – oft lassen sich diese minimieren oder besser verträgliche Alternativen finden.

Familie & Freunde einbeziehen!



Bitten Sie jemanden in Ihrem Umfeld, Sie an die Einnahme zu erinnern oder Ihre Fortschritte zu überwachen. Manchmal kann eine zusätzliche Erinnerung von außen hilfreich sein.

Verständnis und Motivation!



Verstehen Sie die Bedeutung Ihrer Medikamente und wie sie Ihnen helfen. Nur wenn die cholesterinsenkenden Medikamente regelmäßig eingenommen werden, können Sie zu hohe LDL-C-Werte und damit Plaque-Ablagerungen verhindern.

Wie kann ich mich gesund und ausgewogen ernähren?

Vier Pfeiler der Ernährungsoptimierung³

Bedarfsgerechte Kalorienzufuhr

Fettmodifikation: Gesättigte Fettsäuren aus tierischen Lebensmitteln und Pflanzenfetten reduzieren

Erhöhung der Ballaststoffzufuhr: z. B. durch Gemüse, Vollkorn, Nüsse und Samen

Reduktion von schnell verfügbaren Kohlenhydraten (z. B. Einfachzucker und Alkohol)

Empfehlenswert ist die mediterrane Küche. Sie ist reich an Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten und Olivenöl bei gemäßigt Konsum von Fisch, Fleisch und Milchprodukten.



Besonders empfohlene Lebensmittel für eine cholesterinarme und ausgewogene Ernährung²

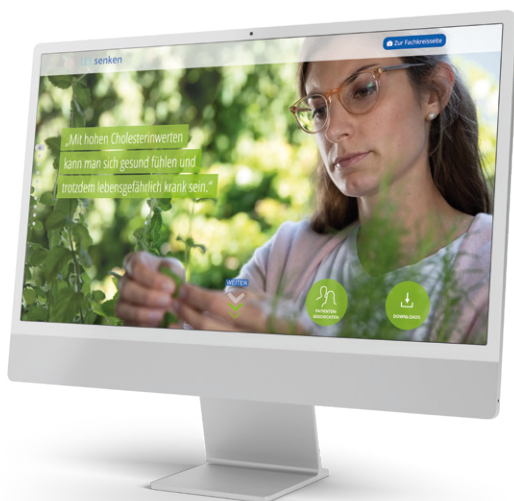
- **Vollkorn:** Brot, Nudeln
- **Gemüse:** viel rohes oder gekochtes Gemüse (Salat, Gurke, Tomaten)
- **Hülsenfrüchte:** Linsen, Erbsen, Kichererbsen
- **Obst:** viel frisches oder gefrorenes Obst (Beeren, Äpfel, Birnen)
- **Fisch:** reich an Omega 3 und 6 (z. B. Lachs)
- **Fleisch:** Geflügel ohne Haut
- **Milchprodukte:** Magermilch und -joghurt
- **Dressings/Soßen:** Essig, Senf, fettfreie Soßen
- **Süßungsmittel:** wenige, kalorienarme Süßstoffe

Herzinfarkt Risikopass

Zur Beurteilung der Effektivität durchgeführter Maßnahmen sind regelmäßige Untersuchungen wichtig. Mithilfe einer Verlaufskontrolle können Veränderungen relevanter Körperwerte festgestellt werden.

	Ausgangswert	Zielwert	Erste Kontrolle nach 3 Monaten: Zielwert erreicht?	Zweite Kontrolle: Zielwert erreicht?	Dritte Kontrolle: Zielwert erreicht?	Vierte Kontrolle: Zielwert erreicht?
BMI (kg/m ²)			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Blutdruck [mmHg]			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Blutzucker (nüchtern) (mg/dl oder mmol/l)			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Gesamtcholesterin (mg/dl oder mmol/l)			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
HDL-Cholesterin (mg/dl oder mmol/l)			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
LDL-Cholesterin (mg/dl oder mmol/l)			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Triglyzeride (mg/dl oder mmol/l)			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Lipoprotein(a) (mg/dl oder nmol/l)			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein			
Harnsäure (mg/dl oder µmol/l)			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

Weitere Informationen finden Sie unter:
<https://ds.fyi/information-cholesterin-senken>



Quellen:

1. Atherosclerosis your quick guide. Letzter Zugriff am 03. Mai 2024. <https://www.bhf.org.uk/information-support/publications/heart-conditions/atherosclerosis---your-quick-guide>. 2. DGFL (Lipid-Liga e. V.) Empfehlungen zur Diagnostik und Therapie von Fettstoffwechselstörungen. <https://www.lipid-liga.de/empfehlungen/>, Letzter Zugriff am 07. Mai 2024. 3. DGFL (Lipid-Liga) e.V. Empfehlungen zur Diagnostik und Therapie von Fettstoffwechselstörungen. Letzter Zugriff am 25. März 2024. <https://www.lipid-liga.de/empfehlungen>.

DE/CVD/12/24/0009

