

CHOLESTERIN, SCHLAGANFALLRISIKO UND -PRÄVENTION

Schlaganfälle treten auf, wenn die Blutzufuhr zu einem Teil des Gehirns durch ein Blutgerinnsel unterbrochen wird oder wenn eine Hirnarterie platzt und eine Blutung verursacht. Schlaganfälle gehören zu den häufigsten Ursachen, die weltweit zu Behinderungen oder zum Tod führen – die meisten Schlaganfälle lassen sich jedoch durch Beachtung einiger weniger Risikofaktoren vermeiden.

WAS IST CHOLESTERIN UND WIE ERHÖHT ES MEIN SCHLAGANFALLRISIKO?

Cholesterin ist eine Fettsubstanz, die im Blut zirkuliert. Der Hauptanteil des im Körper vorhandenen Cholesterins wird in der Leber produziert und von Proteinen, die als Lipoproteine bezeichnet werden, im Blut transportiert. Es gibt zwei Arten von Lipoproteinen – Low-Density-Lipoprotein (LDL) und High-Density-Lipoprotein (HDL). Schlaganfälle weisen eine Verbindung zu einem hohen LDL-Cholesterinspiegel auf.

LDL-Cholesterin wird häufig auch als „**schlechtes Cholesterin**“ bezeichnet, da es sich beim Vorhandensein in großen Mengen an den Arterienwänden ablagert und Probleme im Blutkreislauf verursachen kann – dadurch erhöht sich Ihr Schlaganfallrisiko.

HDL-Cholesterin ist auch unter der Bezeichnung „**gutes Cholesterin**“ bekannt, da es dabei hilft, das schlechte Cholesterin aus Ihren Blutzellen zurück zur Leber zur transportieren, wo es verarbeitet und aus dem Körper entfernt werden kann.

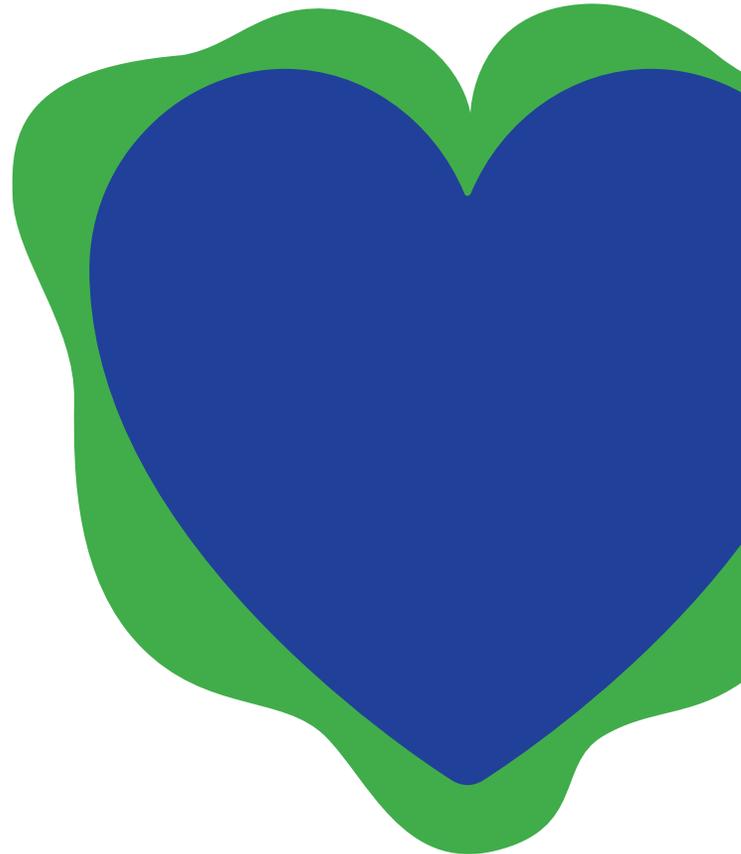
WOHER WEISS ICH, OB MEIN CHOLESTERINSPIEGEL ZU HOCH IST?

Die einzige Methode um festzustellen, ob Sie einen hohen Cholesterinspiegel haben, ist ein Bluttest, der von einem Apotheker, Arzt oder einer Krankenschwester durchgeführt werden kann. Bei einem Cholesterintest wird folgendes gemessen:

- **Gesamtcholesterin**
- **gutes HDL-Cholesterin**
- **schlechtes Cholesterin (LDL oder Non-HDL)** – dieses erhöht die Wahrscheinlichkeit von Herzproblemen oder Schlaganfall
- **Triglyceride** – Fettsubstanzen, die dem Cholesterin ähneln

Welche Werte gesund sind, ist von Person zu Person unterschiedlich und Ihr Arzt oder Ihre Krankenschwester kann Ihnen sagen, wie Ihre Werte aussehen sollten. Als Richtlinie dienen jedoch folgende Werte, die als gesund gelten:

GESAMTCHOLESTERIN	5 ODER DARUNTER
HDL (GUTES CHOLESTERIN)	1 ODER DARÜBER
LDL (SCHLECHTES CHOLESTERIN)	3 ODER DARUNTER
NON-HDL (SCHLECHTES CHOLESTERIN)	4 ODER DARUNTER
TRIGLYCERIDE	2,3 ODER DARUNTER



WODURCH WIRD EIN HOHER CHOLESTERINSPIEGEL VERURSACHT?

Bei den meisten Menschen spiegeln die Cholesterinwerte das wider, was wir essen. Eine Ernährung, die reich an gesättigten Fetten und Transfetten ist, erhöht den LDL-Cholesterinwert und Ihr Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen und Schlaganfall.

Zu den Lebensmitteln, die reich an gesättigten Fetten und Transfetten sind, gehören:

- **Milch und weiße Schokolade, Toffee, Kuchen, Pudding und Gebäck**
- **frittierte Lebensmittel**
- **Mehlspeisen und Pasteten**
- **fettes Fleisch**
- **verarbeitete Fleischwaren, wie Würste, Hamburger und Leberwurst**
- **Butter, Schmalz, Ghee, Margarine, Gänseschmalz und Talg**
- **Kokosnuss- und Palmöl und Kokosnusscreme**
- **Vollmilchprodukte wie Sahne, Milch, Joghurt, Crème fraiche und Käse.**

Andere Risikofaktoren sind u. a.

- **ein BMI von 25 oder mehr**
- **Bluthochdruck**
- **Diabetes**

WIE KANN ICH MEINEN CHOLESTERINSPIEGEL SENKEN?

Es gibt verschiedene Methoden, um den Cholesterinspiegel zu senken. Sie helfen ebenfalls, einer Reihe anderer Schlaganfall-Risikofaktoren zu begegnen und sind daher sehr sinnvoll:

- **Essen Sie mehr Ballaststoffe** – wenn Sie mehr Ballaststoffe zu sich nehmen, besonders solche, die in Obst, Gemüse, Bohnen und Hafer enthalten sind, so senkt dies nachweislich Ihren LDL-Cholesterinwert.
- **Erhöhen Sie den Anteil von Omega-3-Fettsäuren** – wenn Sie mindestens eine Portion fetten Fisch oder mehr Samen essen, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, so kann dies Ihren HDL-Cholesterinwert erhöhen und die Fähigkeit Ihres Körpers fördern, das LDL-Cholesterin aus Ihrem Blutkreislauf zu entfernen.
- **Bewegen Sie sich mehr** – regelmäßige körperliche Aktivität ist eine gute Methode, um Ihr Gesamtcholesterin, Ihren LDL-Cholesterinwert und den Triglyceridspiegel zu senken.
- **Nehmen Sie ab** – überschüssige Pfunde zu verlieren ist die beste Methode, um Ihren LDL- oder „schlechten“ Cholesterinwert zu senken.
- **Geben Sie das Rauchen auf** - Rauchen behindert die natürlichen Körperprozesse und trägt zu einem hohen Cholesterinspiegel bei. Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, so verringern sich Ihr Cholesterinwert, Ihr Schlaganfallrisiko und das Risiko von weiteren Erkrankungen.
- **Medikamente zur Senkung des Cholesterinspiegels**

Lässt sich Ihr Cholesterinspiegel nicht durch Veränderungen des Lebensstils senken oder weisen Sie bestimmte Schlaganfall-Risikofaktoren auf, so kann Ihr Arzt Ihnen Medikamente zur Senkung Ihres Cholesterinspiegels verschreiben.

Zur Behandlung eines zu hohen Cholesterinspiegels wird meistens ein Statin verschrieben. Statine verringern die von Ihrem Körper produzierte Cholesterinmenge. Es gibt andere Medikamente, die Ihr Arzt in Betracht ziehen kann, falls eine Behandlung mit Statinen für Sie ungeeignet ist. Wenn Ihr Arzt Ihnen Statine verschreibt, ist es wichtig, dass Sie diese Medikamente nicht absetzen, bevor Sie dies mit Ihrem Arzt abgeklärt haben.

Jede/r Vierte kann im Laufe des Lebens einen Schlaganfall erleiden – fast alle Schlaganfälle lassen sich jedoch durch Ergreifung einfacher Schritte vermeiden. Weitere Informationen zu Schlaganfallrisiken und -Prävention erhalten Sie auf

www.worldstrokecampaign.org

Diese Informationen wurden entwickelt von:



Mit Unterstützung durch



Bristol-Myers Squibb



AMGEN

