



Nährstoffe

Cholesterin

Cholesterin

Für den Körper ist Cholesterin lebensnotwendig. In zu hoher Konzentration im Blut spielt es aber eine wichtige Rolle bei der Entwicklung der Arteriosklerose und damit Herz-Kreislaufkrankungen.

Es gibt keine eindeutige Grenze ab wann ein erhöhter Cholesterinspiegel vorliegt. Zu sehen ist dies an der Tatsache, daß bei bestimmten Naturvölkern Cholesterinspiegel um 120 mg/dl als normal gelten. Bei uns würden solche Werte schon fast als pathologisch niedrig angesehen.

Da jedes Medikament Nebenwirkungen aufweist und diätetisch eine Behandlung überhöhter Cholesterinspiegel möglich ist, ist es sinnvoll einen hohen Cholesterinspiegel soweit wie möglich diätetisch zu behandeln. Für überhöhte Cholesterinspiegel ist die Zufuhr an Cholesterin nur ein Faktor unter mehreren, da Cholesterin in großer Menge selbst im Körper gebildet wird. Mehr von Bedeutung ist eine zu hohe Energie- und Fettzufuhr und eine zu geringe Ballaststoffzufuhr.



Nährstoffe

Cholesterin

Um den Cholesterinspiegel zu senken, sollte die Cholesterinzufuhr nicht über 300 mg/Tag liegen, Übergewicht durch eine Reduktionskost verringert werden und die Fettzufuhr unter 30 % liegen. Durch Austausch gesättigter Fettsäuren mit ungesättigten Fettsäuren kann ebenfalls eine Reduzierung des Cholesterinspiegels erreicht werden, wobei einfach ungesättigte Fettsäuren wie sie z.B. in Olivenöl enthalten sind genauso effektiv sind. Günstig wirkt auch eine hohe Zufuhr an Ballaststoffen, wobei Ballaststoffe aus Hülsenfrüchten und Hafer die beste Wirkung gezeigt haben. Bei diesen Ballaststoffen ist allerdings auch am ehesten mit Blähungen als Nebenwirkung zu rechnen.