



Der kleine, aber feine Unterschied des LDL-Cholesterins

Von FET e.V.

Erstellt am 21 Jun 2012 - 13:27

Aachen (fet) – Am 22. Juni 2012 rückt die bundesweite Kampagne „Tag des Cholesterins“ erneut die Auswirkungen erhöhter Cholesterinwerte auf die Blutgefäße in den Mittelpunkt. Vor allem ein erhöhtes LDL-Cholesterin gilt als deutlicher Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Doch nicht von jedem erhöhten LDL-Wert geht ein gleich hohes Risiko aus.

Im Labor lassen sich zwei Formen des LDL-Cholesterins unterscheiden, die unterschiedliche Partikelgrößen vorweisen: kleine, dichte sowie große, lockere LDL-Partikel. Dabei geht das Risiko für arteriosklerotische Gefäßschäden vor allem von den kleinen, dichten LDL-Partikeln aus. Die meisten Zellen des Körpers nehmen dieses nur langsam auf. Dieser Effekt verstärkt sich besonders bei einem hohen Blutzuckerspiegel, wenn Zucker an das LDL-Cholesterin bindet und so unkenntlich für die Zelle macht. Die kleinen Partikel verbleiben länger im Blut, mit der Gefahr sich aufgrund ihrer geringeren Größe in Lücken zwischen den Gefäßwandzellen festzusetzen. Hier oxidiert diese LDL-Form bevorzugt, was eine Kettenreaktion in Gang setzt, die schlussendlich zu Gefäßschäden und Gefäßverengungen führt.

Ob im Blut eines Menschen vorwiegend kleine, dichte oder vermehrt große LDL-Partikel vorkommen, ist in erster Linie genetisch bedingt. Etwa ein Drittel weist hauptsächlich die kleine Form auf, wobei gleichzeitig ein niedriger HDL-Spiegel und ein leicht erhöhter Triglyzeridspiegel vorliegen. Doch auch Umweltfaktoren beeinflussen die Partikelgröße. Kleine, dichtere Partikel treten insbesondere in Zusammenhang mit einem hohen Bauchumfang, starkem Zigarettenkonsum sowie einer kohlenhydratreichen Ernährungsweise auf. Auch ein geringer Fettgehalt in der Nahrung begünstigt die Bildung der kleineren Form. Interessanterweise führt der bei erhöhten Cholesterinwerten oftmals verpönte Konsum von Eiern zu einer vermehrten Bildung großer, weniger risikobehafteter LDL-Partikel [1]. Ebenso positiv auf die Partikelgröße wirkt regelmäßige Bewegung.

Da zur Bestimmung der LDL-Größe bislang nur aufwendige, wenig praxistaugliche Verfahren zur Verfügung stehen, ist eine persönliche Risikoabschätzung in diesem Zusammenhang kaum möglich. Lediglich ein hoher Bauchumfang und die negative Veränderung weiterer Blutfettwerte lassen die Dominanz kleiner, dichter LDL-Partikel vermuten. Doch auch ohne tiefergehende Diagnostik ist eine vorbeugende Lebensweise durchaus empfehlenswert. Die Auswahl guter Fette, eine Einschränkung von Zucker und Weißmehlprodukten, eine Bevorzugung von frischem Gemüse sowie regelmäßige Bewegung helfen, die LDL-Bildung zugunsten größerer Partikel zu verschieben. Welchen Einfluss unsere Ernährungsweise darüber hinaus auf den Cholesterinspiegel ausübt und welche Lebensmittel die Behandlung hoher Blutfettwerte unterstützen, verrät die Broschüre „Was tun bei hohen Cholesterinwerten?“. Diese ist im Medienshop unter www.fet-ev.eu [1] erhältlich.

Redaktion: Dipl.troph. Christine Langer

Quelle: 1) Fernandez ML. Effects of eggs on plasma lipoproteins in healthy populations. Food Funct; 1(2):156-60: 2010

Kontakt:

Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V.

Kapuzinergraben 18-22, 52062 Aachen

Tel.: 0241 - 160 35 683



Fax: 0241 - 160 35 684

presse@fet-ev.eu [2]

<http://www.fet-ev.eu> [1]

<http://www.facebook.com/bewusste.ernaehrung> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:32): <http://www.medkom24.eu/node/16447>

Links:

[1] <http://www.fet-ev.eu>

[2] <mailto:presse@fet-ev.eu>

[3] <http://www.facebook.com/bewusste.ernaehrung>