

Ernährung bei Hypercholesterinämie

Der Grundpfeiler der Behandlung ist eine Veränderung des Lebensstils mit gesunder, fettarmer Ernährung und regelmäßiger körperlicher Aktivität. Die frühe Behandlung einer Familiären Hypercholesterinämie kann das Auftreten von Gefäßereignissen – inklusive Myokardinfarkt – mit großer Wahrscheinlichkeit verhindern.

Maßnahmen

- Verringerung der Fettzufuhr auf maximal 30 Prozent der Gesamtenergie und Reduzierung von gesättigten Fetten auf maximal sieben bis zehn Prozent der Gesamtenergie
- Vermeidung von Transfetten
- Erhöhung der Zufuhr von einfach ungesättigten Fetten auf bis zu 20 Prozent der Gesamtenergiezufuhr
- Steigerung der mehrfach ungesättigten Fette auf circa zehn Prozent
- Reduktion von tierischem Eiweiß, Steigerung von pflanzlichem Eiweiß über Soja

Dies bedeutet praktisch:

- Reduktion von tierischen Fetten, Butter, Vollmilch, etc.; ausschließlich fettarme Fleischsorten und Milchprodukte
- Vermeidung von frittierten Produkten und chemisch gehärteten Fetten (Transfette)
- fettarme Zubereitungsformen wie Dünsten und Dämpfen bevorzugen
- ausschließlich Raps- und Olivenöl verwenden
- Verwendung von Sojaprodukten

Die Familiäre Hypercholesterinämie ist eine gut beschriebene, sehr häufige (circa 1:300) genetische Erkrankung, bei der das LDL-Cholesterin und das Gesamt-Cholesterin im Blut deutlich erhöht sind. Die Erkrankung führt zu frühzeitigen Gefäßveränderungen und in der Folge zu Herzinfarkten und anderen Gefäßkomplikationen schon bei jungen Erwachsenen.

Die Diagnose der Familiären Hypercholesterinämie (Familienanamnese, Cholesterinbestimmung, Ultraschalluntersuchung und genetische Untersuchung) kann und soll frühzeitig – wenn möglich schon im Kindesalter – erfolgen. Es gibt genügend Hinweise darauf, dass erste atherosklerotische Veränderungen bei Familiärer Hypercholesterinämie bereits im Kindes- und Jugendalter auftreten und dass eine frühe Behandlung die Entwicklung dieser Gefäßveränderung hintanhaltend kann.

Zusammengefasst und gekürzt:

aus ÖÄZ, August 2020, Fam. Hypercholesterinämie, Autoren: Kurt Widhalm und Karin Fallmann