

## **Patienteninformation - Hypercholesterinämie**

Was versteht man unter einer Hypercholesterinämie? Unter einer Hypercholesterinämie versteht man eine Fettstoffwechselstörung, bei der es zu erhöhten Cholesterinwerten im Blut kommt. Auch wenn Fettstoffwechselstörungen über lange Zeit symptomlos bleiben, können daraus langfristig Folgeerkrankungen, wie Herz- Kreislauferkrankungen, z. B. Herzinfarkt oder Schlaganfall entstehen. Die Zielwerte orientieren sich an den bereits vorliegenden Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen (Alter, Geschlecht, Cholesterinwerte, Rauchen, Diabetes, Bluthochdruck, genetische Belastung). Je nach Risiko sollte das LDL-Cholesterin zwischen < 130 und < 55 mg/dl liegen.

## **Lebensstilmodifikation**

Achten Sie auf eine geeignete Lebensmittelauswahl (siehe unten). Streben Sie ein normales Körpergewicht an. Jedes Kilogramm zu viel verschlechtert die Cholesterinwerte. Seien Sie körperlich aktiv. Bereits moderate Aktivitäten (z.B. täglich 30 min schnelles Spaziergehen) können sich positiv auf die Blutfettwerte auswirken. Nichtrauchen unterstützt Ihre Bemühungen erheblich.

## **Ernährungsempfehlungen**

- Achten Sie auf eine reduzierte Fettmenge und eine geeignete Fettauswahl
- Reduzieren Sie Ihren Fleisch- und Wurstkonsum auf max. 600 g/Woche.
- Verzehren Sie lieber 1-2 x/Woche Fisch. V.a. Fettfische wie Lachs, Hering, Sardine, Makrele versorgen den Körper mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren.
- Bevorzugen Sie fettarme Fleisch- und Wurstwaren (z.B. Filet, Geflügel, Rind, Schinken, Lachsschinken, Kassler, Corned Beef, Geflügelaufschnitt).
- Wählen Sie fettarme Milch und Milchprodukte aus: Milch 1,5 % Fett anstatt Schlagsahne, saure Sahne anstatt Crème fraîche, Joghurt 1,5 % Fett, Magerquark, Hüttenkäse, Frischkäse,
- Bevorzugen Sie hochwertige Öle wie z.B. Rapsöl, Sojaöl, Walnussöl, Weizenkeimöl, Olivenöl, Leinöl und daraus hergestellte Streichfette.
- Reduzieren Sie tierische Fette wie Butter oder Butterschmalz.
- Greifen Sie lieber zu einer Handvoll Nüsse (ca. 30-40 g) anstatt zu Chips.
- Bevorzugen Sie fettarme Garmethoden, wie Dünsten oder Grillen und verzichten Sie auf frittierte Speisen.
- Essen Sie täglich mindestens 3 Handvoll Gemüse (gekocht, roh, Salat) und 1-2 Handvoll Obst.
- Bevorzugen Sie bei Brot, Nudeln, Reis und Mehl die Vollkornvarianten.
- Verzehren Sie regelmäßig Hülsenfrüchte (z.B. Erbsen, Linsen, Bohnen, Kichererbsen).
- Begrenzen Sie zuckerhaltige Getränke (wie Fruchtsäfte, Limonaden, Cola etc.) und konsumieren Sie Alkohol nur selten und in Maßen.
- Reduzieren Sie den Verzehr an Süßigkeiten und Gebäck

## **Medikamentöse Therapie**

Sollte die Änderung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten nicht zum gewünschten Therapieziel führen oder liegt ein sehr hohes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen vor, ist eine medikamentöse Therapie (z.B. Statine) sinnvoll. Die Ernährungsumstellung sollte jedoch auch unter der medikamentösen Therapie beibehalten werden.

## **Patient information - Hypercholesterolaemia**

What is hypercholesterolaemia? Hypercholesterolaemia is a lipometabolic disorder that leads to elevated cholesterol levels in the blood. Even if lipid metabolism disorders remain asymptomatic for a long time, they can lead to long-term secondary diseases such as cardiovascular diseases, e.g. heart attack or stroke. The target values are based on the already existing risk factors for cardiovascular diseases (age, gender, cholesterol levels, smoking, diabetes, high blood pressure, genetic burden). Depending on the risk, LDL cholesterol should be between < 130 and < 55 mg/dl.

## **Lifestyle modification**

Ensure appropriate food choices (see below). Aim for a normal body weight. Every kilogram too much worsens cholesterol levels. Be physically active. Even moderate activity (e.g. 30 min of fast walking daily) can have a positive effect on blood lipid levels. Not smoking will greatly support your efforts.

## **Dietary recommendations**

- Pay attention to a reduced amount of fat and a suitable fat selection
- Reduce your meat and sausage consumption to a maximum of 600 g/week.
- Eat fish 1-2 times/week instead. Fatty fish such as salmon, herring, sardines and mackerel provide the body with important omega-3 fatty acids.
- Prefer low-fat meat and sausage products (e.g. fillet, poultry, beef, ham, salmon ham, smoked pork, corned beef, poultry cold cuts).
- Choose low-fat milk and dairy products: Milk 1.5 % fat instead of whipped cream, sour cream instead of crème fraîche, yoghurt 1.5 % fat, low-fat quark, cottage cheese, cream cheese,
- Give preference to high-quality oils such as rapeseed oil, soya oil, walnut oil, wheat germ oil, olive oil, linseed oil and spreadable fats made from them.
- Reduce animal fats such as butter or clarified butter.
- Eat a handful of nuts (approx. 30-40 g) instead of crisps.
- Prefer low-fat cooking methods such as steaming or grilling and avoid fried foods.
- Eat at least 3 handfuls of vegetables (cooked, raw, salad) and 1-2 handfuls of fruit daily.
- Prefer whole-grain varieties of bread, pasta, rice and flour.
- Consume legumes (e.g. peas, lentils, beans, chickpeas) regularly.
- Limit sugary drinks (such as fruit juices, soft drinks, cola, etc.) and consume alcohol only rarely and in moderation.
- Reduce your intake of sweets and pastries.

## **Drug therapy**

If the change in diet and lifestyle does not lead to the desired therapeutic goal, or if there is a very high risk of cardiovascular disease, a drug therapy (e.g. statins) is advisable. However, the change in diet should also be maintained during drug therapy.