

# CARDIONEWS 3



Liebe Patientin,  
lieber Patient,

neben einem hohen Cholesterinspiegel, Bluthochdruck und Rauchen gehören Triglyceride (speziell bei Diabetikern) zu den wichtigsten Risikofaktoren für die Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) – die Hauptursache für den Herzinfarkt und viele andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die Konzentration von Triglyceriden ist stark von Ihrer Ernährung abhängig. Es liegt also maßgeblich in Ihrer Hand, die Entwicklung einer Blutgefäßverkalkung zu stoppen. Die Einschnitte, die das in Ihrem Leben mit sich bringt, sind wesentlich kleiner als die Auswirkungen eines Herz- oder Schlaganfalls.

## Ernährung und Therapie bei erhöhten Triglyceriden

### Herzinfarkt-Risikofaktor Triglyceride

Alle fürchten sich vor Cholesterin. Vor Triglyceriden hat niemand Angst. Die Gefahr durch Triglyceride ist noch weithin unbekannt – dabei ist eine Fettstoffwechselstörung mit erhöhten Triglyceridkonzentrationen im Blut mit einem Risiko für Arteriosklerose (Gefäßverkalkungen) verbunden.

Es gibt verschiedene Fette im menschlichen Körper, zum Beispiel gesättigte und ungesättigte Fettsäuren, »gutes« und »schlechtes« Cholesterin und eben die Triglyceride (auch »Neutralfette« genannt). Bei den Triglyceriden hängen an einem Glycerin-Molekül drei Fettsäuren – daher der Name. Ca. 90 % unseres Nahrungsfetts besteht daraus. Der Mensch nimmt sie aber nicht nur mit der Nahrung auf, er produziert sie auch selbst: aus Zucker und aus Alkohol.

Zuviele Triglyceride im Blut sind ungesund. Sie beschleunigen die Gefäßverkalkung und lassen das Blut dickflüssig werden. Beides erhöht die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls oder einer Bauchspeicheldrüsenentzündung.

Einige Erkrankungen – vor allem Diabetes – führen häufig zu einem erhöhten Triglycerid-Wert. Auch die Anti-Baby-Pille und Cortison treiben ihn nach oben. Es gibt darüber hinaus genetische Faktoren, die einen hohen Triglycerid-Spiegel begünstigen. Trotzdem bleiben Übergewicht und Alkoholkonsum die beiden wichtigsten Faktoren – Faktoren, die vom Patienten änderbar sind.

## Ernährungsumstellung bei erhöhten Triglycerid-Werten

Um Ihr Herz und Ihre Blutgefäße zu schützen und akute Komplikationen zu vermeiden, müssen die Blutfette deutlich gesenkt werden. Ohne eine Ernährungsumstellung ist das nicht möglich. Die Umstellung kann eventuell durch eine medikamentöse Therapie begleitet werden.

Am wirksamsten ist der Verzicht auf Alkohol. Möglicherweise reicht das schon aus, um Ihren Fettstoffwechsel deutlich zu verbessern. Dies betrifft auch kleine Alkoholmengen, denn viele Menschen reagieren bereits auf geringe Mengen mit einem deutlichen Anstieg der Triglyceride im Blut.

Wichtig dabei ist aber, nicht auf Fruchtsäfte, Limonaden oder Colagetränke überzugehen. Diese enthalten große Mengen an Zucker, der sehr rasch ins Blut aufgenommen wird und damit die Triglyceride ebenfalls ungünstig beeinflusst. Besonders gilt dies für Traubenzucker, Fruchtzucker und Rübenzucker (den Zucker, den wir zum Süßen verwenden). Deshalb sollten Sie auch auf die angesprochenen Getränke verzichten und ebenfalls den Konsum von Süßigkeiten einschränken.

### Einige Ratschläge:

1. **Essen Sie nicht zu üppig! Jedes zusätzliche Kilogramm Körpergewicht verschlechtert Ihre Triglyceridwerte!**
2. **Meiden Sie alkoholische Getränke!**
3. **Verzichten Sie auf Fruchtsäfte, Limonaden und Colagetränke!**
4. **Gehen Sie sparsam mit Süßigkeiten um!**
5. **Seien Sie körperlich aktiv!**
6. **Nichtrauchen unterstützt Ihre Bemühungen erheblich!**



Zusätzlich zu diesen Ernährungsempfehlungen können Medikamente auf Fischöl-Basis eingenommen werden, die hochkonzentrierte Omega-3-Fettsäuren (90 %) enthalten. Dabei handelt es sich übrigens nicht um reines natürliches Fischöl, denn das besteht nur zu ca. 20 % aus Omega-3-Fettsäuren und zu 80 % aus Triglyceriden und gesättigte Fettsäuren.

Für einen dauerhaften Therapieerfolg mit dauerhaft gesenkten Blutfettwerten (Triglyceride) ist es notwendig, dass die Omega-3-Fettsäuren täglich eingenommen werden. Das genaue Vorgehen und die Dosierung sollten Sie mit Ihrem Arzt absprechen. Damit ist bei zusätzlicher Einhaltung der o. g. Empfehlungen gewährleistet, dass die Fettablagerungen im Blutgefäß günstig beeinflusst werden.