

Cholesterinbewusste Ernährung

Unser Körper bildet selbst Cholesterin und nimmt es teilweise aus der Nahrung auf. Er benötigt es für den Gewebeaufbau sowie für die Erzeugung von Hormonen, lebenswichtigen Basen und Säuren wie der Gallensäure. Ein Ungleichgewicht im Cholesterinhaushalt kann dem Körper jedoch Schaden zufügen. Das ist es, was Ärzte und Ernährungswissenschaftler meinen, wenn sie vor "zu viel" Cholesterin warnen. Worauf sollte man also bei cholesterinbewusster Ernährung achten?

29.10.2014 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Was ist Cholesterin?

Cholesterin ist ein Stoff, der als Sterol (Steroid auf Basis einer 3β -Hydroxygruppe) den Fetten ähnelt und wichtige Funktionen in den Zellen erfüllt. Das meiste (95%) von den rund 130 bis 150 Gramm Cholesterin in einem menschlichen Körper befindet sich in den Zellen, vorrangig in der Plasmamembran. Dort erhöht es die Stabilität und schleust gemeinsam mit den Proteinen Signalstoffe ein und wieder heraus, ohne welche die Zellen nicht wie gewünscht funktionieren würden.

Arten und Aufnahme von Cholesterin

Die beiden erforschten Arten von Cholesterin beziehen sich auf das High Density Lipoprotein (HDL) und das Low Density Lipoprotein (LDL), die als Transportmoleküle das nicht wasserlösliche Cholesterin aus und in die Zellen transportieren.

Die Ärzte meinen mit „nicht so viel Cholesterin“ selten die Menge, sondern die Unausgewogenheit zwischen "gutem" HDL- und "schlechtem" LDL-Cholesterin.

HDL-Moleküle transportieren nicht benötigtes Cholesterin aus den Zellen in die Leber zur Umwandlung in Gallensäure und schützen damit den Körper vor Verkalkung, LDL-Moleküle

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/769>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

transportieren Cholesterin zu den Zellen hin, was bei Überschuss gerade zu Verkalkung führt. Daher wird HDL-Cholesterin als "gut", LDL-Cholesterin als "schlecht" bezeichnet, wenn die empfohlenen Werte nicht mehr stimmen. Tatsächlich kann ein exorbitant erhöhter LDL-Wert zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Zugeführt wird LDL-Cholesterin vorwiegend über tierische Fette, die in der ursprünglichen Konstitution des menschlichen Körpers ernährungstechnisch nicht viel zu suchen haben.

Unsere Vorfahren ernährten sich eher pflanzlich, das LDL-Molekül bildet unser Körper daher von ganz allein. Auch Vegetarier bleiben schließlich gesund. Da in den Industrienationen seit über hundert Jahren zu viel tierisches Fett verzehrt wird, leiden die meisten Menschen latent unter einem LDL-Überschuss, den sie ab dem 35. Lebensjahr kontrollieren sollten.

Ernährung unter dem Blickwinkel des Cholesterins

Aus dem Beschriebenen geht schon hervor, dass tierische Fette im wahrsten Sinne des Wortes mit Vorsicht zu genießen sind, allerdings reagiert jeder Mensch anders darauf. Hilfreich ist eine Kontrolle der Blutfettwerte, nötigenfalls eine Umstellung auf LDL-arme Ernährung und übrigens auch das Vermeiden von Stress.

Wer glaubt, dass sein Cholesterinspiegel nicht in Ordnung sein könnte, was auch an Symptomen wie Bluthochdruck spürbar wird, sollte auf

- Butter

- Wurst

- Fleisch

- fette Milch

- Schokolade

- flüssiges Eigelb

- Krusten- und Schalentiere

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/769>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

- Innereien

eher verzichten.

Die empfohlene Grenze für die Aufnahme von LDL-Cholesterin über die Nahrung beträgt 300 Milligramm pro Tag, leider ist das schwer zu kontrollieren und wird kaum irgendwo auf Nahrungsmitteln angegeben. Als gesund für Personen mit möglicherweise erhöhtem LDL-Cholesterinspiegel gilt grundsätzlich (tier-)fettarme, ballaststoff- und vitaminreiche Kost, an Fetten sind pflanzliche Öle erlaubt. Olivenöl genießt sogar den guten Ruf, LDL-Cholesterin abzubauen.

Weitere Informationen:

Unter <http://www.cholesterin.org> finden Sie weiterführende Informationen rund ums Thema Cholesterin und zahlreiche Tipps für eine cholesterinarme Ernährung.

*Wie Fette sich auf den Cholesterinspiegel auswirken lesen Sie in einem weiteren **MEINE-VITALITÄT** Artikel [hier](#).*