

Cholesterin senken ohne Medikamente

→ vitamineblog.com

Was ist überhaupt Cholesterin?

- Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz und wird von unserem Körper gebraucht:
 - Bildung von Hormonen
 - Bildung von Vitamin D
 - Verdauung von Fetten
 - Schutz und korrekte Funktion der Zellmembranen
- Aber Cholesterin ist nicht gleich Cholesterin!

Die unterschiedlichen Arten von Cholesterin-Molekülen

- Das „böse“ LDL-Cholesterin
 - Transport von Cholesterin zu den Zellen
- Das „gute“ HDL-Cholesterin
 - Transport von Cholesterin zurück zur Leber
- Die „ganz bösen“ sd-LDL-Moleküle
 - Diese erhöhen das Herzinfarkttrisiko sogar unabhängig vom totalen LDL-Cholesterin.

Mein Tipp: Cholesterin messen lassen

- Neben dem Gesamtcholesterin sind vor allem LDL und HDL interessant:
 - Gesamtcholesterin erst ab 250 mg/dl hoch
 - LDL gilt ab 116 mg/dl als hoch
 - HDL gilt unter 40 mg/dl als niedrig
 - Der Quotient aus LDL und HDL sollte unbedingt unter 4 liegen (besser noch < 3)
- Auch LDL-Subfraktionen messen lassen!

→ vitamineblog.com

Mein Tipp: Cholesterin messen lassen

- LDL-Subfraktionen:
 - Beim LDL-Phänotyp A überwiegen die „normalen“ LDLs → geringes Risiko
 - Beim LDL-Phänotyp B überwiegen die kleinen, dichten LDLs → deutlich erhöhtes Risiko
- Auch oxidiertes LDL messen lassen!

→ vitamineblog.com

Cholesterin senken ohne Medikamente

1. Die richtigen Fette konsumieren
2. Fleisch und Wurstwaren einschränken
3. Mehr Ballaststoffe konsumieren
4. Regelmäßig Sport treiben
5. Sinnvolle Nahrungsergänzungen einsetzen

→ vitamineblog.com

1. Die richtigen Fette konsumieren

- Transfettsäuren vermeiden
 - Backwaren, Kekse, Pommes, billige Margarine, Fertigprodukte und Kartoffelchips
- Bestimmte Omega-6-Fettsäuren einschränken
 - Linolsäure in Sonnenblumen-, Maiskeim- und Distelöl
 - Arachidonsäure in Fleisch- und Wurstwaren

1. Die richtigen Fette konsumieren

- Die Zufuhr von Omega-3- und Omega-9-Fettsäuren erhöhen
 - Omega-3 vor allem aus Fischöl und Algenöl (verringert das gefährliche sd-LDL und erhöht leicht das HDL)
 - Omega-9 vor allem aus Olivenöl (verringert das LDL)

2. Fleisch und Wurstwaren einschränken

- Fleisch und Wurstwaren enthalten viel Cholesterin.
- Dasselbe gilt für Leber und für Meeresfrüchte.
- Eier sind eher nicht das Problem.
 - Eigelb enthält Lecithin und das Eiweiß hat kein Cholesterin.

3. Mehr Ballaststoffe konsumieren

- Ballaststoffe binden Cholesterin.
 - Die Darmschleimhaut kann die langen Kohlenhydratketten nicht aufnehmen.
- Besonders ballaststoffreiche Lebensmittel:
 - Weizenkleie und Haferkleie
 - Leinsamen und Flohsamen
 - Hülsenfrüchte wie Bohnen und Erbsen

4. Regelmäßig Sport treiben

- Sport senkt nicht nur unser LDL-Cholesterin, es erhöht außerdem unser HDL-Cholesterin.
 - Es kann allerdings einige Monate dauern, bis sich diese positive Wirkung einstellt.
- Ein lockeres Training bei ca. 60 % der maximalen Herzfrequenz reicht für diese positiven Wirkungen aus.

5. Sinnvolle Nahrungs-ergänzungen einsetzen

- Die Möglichkeiten sind vielfältig:
 - Einsatz bestimmter Öle wie Fischöl und Algenöl
 - Nutzung von Pflanzeninhaltsstoffen in Curcuma und Knoblauch
 - Einsatz bestimmter Vitamine wie Vitamin C, Vitamin D und Vitamin B3

→ vitamineblog.com