

# Cholesterinwerte

## Kennen Sie Ihr Risiko?

**(akz-o)** Europaweit stellen Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Todesursache Nr. 1 bei unter 65-Jährigen dar (Nichols et al. 2012). Allein in Deutschland sterben jährlich 344.500 Menschen an deren Folgen (Destatis 2017).



Foto: Hero Images/gettyimages.com/  
Amgen/akz-o

Neben Rauchen oder Übergewicht ist ein zu hoher Cholesterinspiegel mit ein entscheidender Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und wird als solcher leider allzu oft unterschätzt. Vor allem ein erhöhter Wert des sogenannten „schlechten“ LDL-Cholesterins (LDL-C) spielt bei der Bildung von arteriellen Plaques, die durch Ablagerung von zu viel LDL-C an den Arterienwänden entstehen können, eine zentrale Rolle. Mögliche Folgen: Herzinfarkte, Schlaganfälle oder periphere arterielle Verschlusskrankheiten.

## LDL-C-Wert: So hoch darf er sein

Auch zahlreiche Studien zeigen eine eindeutige Verbindung: Je höher das LDL-Cholesterin, desto höher das kardiovaskuläre Risiko (FERENCE et al. 2017). Darum empfehlen die europäischen Herz- und Atherosklerose-Fachgesellschaften (ESC und EAS) klar: Je höher das individuelle kardiovaskuläre Risiko, desto niedriger sollen die LDL-C-Werte sein (MACH et al. 2019). Das bedeutet: Wenn man beispielsweise an Diabetes mellitus erkrankt ist, sollten idealerweise häufig Werte von unter 70 mg/dl erreicht werden. Bei Menschen, die bereits z. B. einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten haben, sollten die LDL-C-Werte sogar idealerweise unter 55 mg/dl gesenkt werden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt – er kann Ihre Cholesterinwerte bestimmen und Ihren LDL-C-Zielwert individuell festlegen!

## Die gute Nachricht

LDL-C ist zwar ein entscheidender, aber auch beeinflussbarer Risikofaktor: Denn viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind vermeidbar. Maßnahmen wie Rauchstopp, regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung können positiv auf die LDL-C-Werte einwirken. Medikamentös können Statine die Senkung erhöhter LDL-C-Werte unterstützen. Für Patienten mit Statinunverträglichkeit oder Patienten, die ihren LDL-C-Zielwert allein durch Statine nicht erreichen, stehen weitere Optionen wie Ezetimib und PCSK9-Hemmer zur Verfügung.

Lassen Sie also regelmäßig Ihre LDL-C-Werte checken, um frühzeitig Ihr persönliches Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkennen. Sprechen Sie Ihren Arzt gezielt auf LDL-C an.

Online unter [www.cholesterin-neu-verstehen.de](http://www.cholesterin-neu-verstehen.de) [1] finden Sie weiterführende Informationen, Tipps für den Umgang mit Cholesterin, Expertenvideos und Servicematerial für den nächsten Arztbesuch.

Informieren Sie sich jetzt!

**Quelle:** AkZ Presse,  
08.11.2019

Forum "Gesundes Papenburg"

Galeria Vital® Gesundheits- und Marketingredaktion

**Quellen-URL:** <http://www.gesundes-papenburg.de/aktuelles/cholesterinwerte>

**Verweise:**

[1] <http://www.cholesterin-neu-verstehen.de>