Zeitschrift: GZ in Kontakt : Gehörlosenzeitung für die deutschsprachige Schweiz
Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen
Band: 84 (1990)
Heft: 18

Rubrik: Ganze Schweiz jagt einen Killer: Cholesterin

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ganze Schweiz jagt einen Killer: Cholesterin

Cholesterin ist der Herzkiller Nummer eins. Jeder zweite Schweizer stirbt den Herz- oder Kreislauftod. Pro Jahr gehen aufgrund dieser Krankheiten bei Männern rund 20 000 Lebensjahre verloren. Die Ursache ist ein Zuviel an Cholesterin infolge falscher Ernährung. Die Höchstmenge der täglichen Cholesterinzufuhr sollte 300 Milligramm (mg) nicht überschreiten. Ideal wären 220 mg (in ein dl Serum).

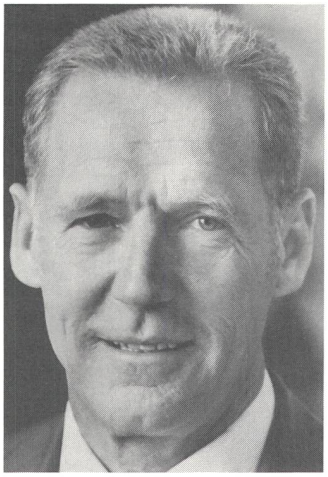
Aufgepasst: Mit 100 g Leber ist der Bedarf bereits gedeckt, mit einem Ei ebenfalls. Hirn essen darf man vergessen, 100 g entsprechen zehn Eiern. Bereits eine Kalbsbratwust macht die Hälfte der täglich wünschbaren Ration aus und 100 g Rind- oder Schweinefleisch einen Viertel.

Gute, schlechte und neutrale Fette

Gute Fette bestehen aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese kommen hauptsächlich in Pflanzenölen wie Sonnenblumen-, Soja-, Weizenkeim-, Baumwollsaatöl vor. Wer mindestens einen Drittel seines Fettkonsums mit solchen Fetten deckt, senkt damit auch seinen Cholesterinspiegel (siehe Tabelle).
Schlechte Fette bestehen aus gesättigten Fettsäuren. Diese kommen vorwiegend in tierischen Fetten vor. Butter gehört zu ihnen ebenso wie Rahm, Schweineschmalz, Wurst, Fleisch, Milch, Kuchen, Schokolade. Sie sind auch in Kokos- und Palmkernfett enthalten. Wenn sie mehr als einen Drittel des gesamten Fettkonsums ausmachen, so bewirken sie eine deutliche Erhöhung des Cholesterinspiegels.
Neutrale Fette bestehen aus ungesättigten Fettsäuren. Sie sind sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Fetten und Ölen enthalten.

Was ist Cholesterin?

Cholesterin ist für den menschlichen Körper lebenswichtig. Es wird für den Aufbau der äusseren Zellmembran benötigt, dient als «Baumaterial» zum Aufbau bestimmter Hormone und isoliert als fettiges Schutzschild die Nervenfasern im Körper. Cholesterin ist eine fettähnliche, wasserunlösliche Substanz, die zum grössten Teil in der Leber gebildet und zu etwa einem Viertel mit der Nahrung aufgenommen wird. Es kommt nur in tierischen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Eiern, Geflügel, Fisch und Milchprodukten vor.
Ein Zuviel macht die Adern starr und brüchig, verstopft lebenswichtige Blutgefässe



Professor Dr. med. Meinrad Schär empfiehlt, den Wert von täglich 220 mg Cholesterin nicht zu überschreiten.

und führt so zu Herzinfarkt und Schlaganfall. Professor Meinrad Schär, wissenschaftlicher Berater des Schweizerischen Clubs gegen den Herzinfarkt, spricht von mindestens 10 Prozent der Erwachsenen mit einem zu hohen Blutcholesterinspiegel in unserem Lande. Er empfiehlt, den Wert von 220 mg nicht zu überschreiten.

Wichtig

Die gesättigten Fettsäuren treiben das Cholesterin im Blut doppelt so hoch, wie es die mehrfach ungesättigten Fettsäuren senken. Um sich vor einem Herzinfarkt zu schützen, muss Cholesterin und Fett in der Nahrung reduziert werden, während gleichzeitig der Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu erhöhen ist.
Ballaststoffreiche Nahrungsmittel sollten bevorzugt werden. Denn ein hoher Gehalt an unverdaulichen Pflanzenfasern hilft ebenfalls das Cholesterin senken. Reich an Ballaststoffen sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst. Besonders empfohlen sind pektinhaltige Früchte wie Beeren, Äpfel samt Schale, Zitrusfrüchte.

Ballast ist nötig

Unser Darm braucht Ballast, wie er in Hafer und Kleie enthalten ist. Die unverdaulichen Pflanzenfasern bringen ihn auf Trab, schützen ihn vor lästiger Verstopfung und Darmkrebs und senken das schädliche Cholesterin im Blut.
Getreide, Gemüse und Obst weisen einen wesentlichen Anteil an Nahrungsfasern auf. Beim Getreide stehen Weizen, Roggen und Hafer im Vordergrund. Bei den Gemüsen spielen vor allem Kartoffeln, Rüebli, Tomaten, Kohlgewächse, Salat, Bohnen, Erbsen und Spinat eine bedeutende Rolle. Äpfel, Bananen, Birnen, Pflaumen, Zwetschgen sind es beim Obst. Nahrungsfasern finden sich auch in Nüssen, Mandeln, Erdnüssen.

Rauchen verdoppelt das Risiko

Noch ein Wort zum Rauchen: Wissenschaftler haben in einer Langzeitstudie an 356 222 Männern im Alter von 35 bis 57 Jahren folgendes festgestellt: Ein Raucher mit Cholesterinwert von 240 mg hat ein doppelt so hohes Infarktrisiko wie ein Nichtraucher.

Merkblatt gratis

Gesamthaft gesehen kommt der gesunden Ernährung eine entscheidende Bedeutung zu. Sie steuert den Cholesterinhaushalt und kann die Koronarkrankheit rückläufig beeinflussen. Besonders aktuell ist der Kampf gegen zuviel Cholesterin auch deshalb, weil Wissenschaftler entdeckt haben, dass nicht das Cholesterin an sich, sondern die Form, in der es im Blutkreislauf auftritt, von Wichtigkeit ist. gg

Wer noch mehr über das Thema wissen möchte, kann beim Schweizerischen Club gegen den Herzinfarkt, Postfach 170, 8049 Zürich, gratis ein Merkblatt beziehen.

Das gilt nicht für alle Medikamente:

Täglich zweimal vor dem Essen...

Wie lange sollen Medikamente eingenommen werden? Die Frage scheint überflüssig. Dennoch weiss man es nicht so recht. Es gibt Personen, die auf jedes Medikament verzichten, sobald sie sich wohler fühlen. Andere wiederum können sich von ihm einfach nicht trennen. Es kommt darauf an, wofür ein Medikament beim Patienten helfen soll. Mit dem Hinweis «zweimal täglich vor dem Essen» auf der Etikette ist noch niemandem geholfen.

Weg damit

Bei Schmerz- oder Schlafmitteln gilt folgendes: Nur einnehmen, solange sie wirklich gebraucht werden. Nachher aufhören. Das spürt der Betroffene am besten selbst. Das gleiche gilt für Grippe- und Fiebermittel.

Anders bei Antibiotika

Anders ist die Situation bei Medikamenten gegen bakterielle Infektionen (Antibiotika). Diese sind je nach Art der Bakterien und Ort der Infektion für eine bestimmte Zeitdauer einzunehmen. Und das, ob sich der Patient wohl fühlt oder nicht. Werden sie zu wenig lang eingenommen, besteht die Gefahr, dass die unerwünschten Bakterien nicht alle vernichtet werden. Es kann zu einem Rückfall kommen. Oder es können sich Bakterienstämme entwickeln, die auf das Antibiotika nicht mehr empfindlich sind. Das erschwert eine weitere Behandlung. Regel: Ist eine Behandlung damit erforderlich, dann in genügender Dosierung und genügend lange.

Eine dritte Sorte

Eine ganz andere Gruppe von Medikamenten sind diejenigen, die den Stoffwechsel korrigieren. Dazu gehören blutzucker- oder blutfettsenkende Medikamente. Dazu gehören auch solche, die einen abnormen Zustand verbessern, beispielsweise den Blutdruck senken. Dazu gehören schliesslich Medikamente zur Behandlung von Herzschwäche, chronischer Bronchitis, Asthma usw.

Nicht auf eigene Faust

Solche Präparate können nicht einfach eines schönen Tages weggelassen werden. Daduch würde Gefahr bestehen, dass eine Krankheit ausser Kontrolle gerät. Das will nicht heissen, dass man nun sein Leben lang Pillen schlukken muss. Der Zustand des Patienten kann sich ändern. Hat er beispielsweise an Übergewicht verloren, ist eine andere Therapie erforderlich. Die Änderung der Therapie darf aber nur in Zusammenarbeit mit dem Arzt und nie allein erfolgen.
Dr. med. Thomas Mall, Basel