

Leitfaden für Patienten

Was tun bei Hypercholesterinämie?

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ein erhöhter Cholesterinspiegel ist ein wichtiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die gute Nachricht: Sie können aktiv etwas dagegen tun. Die folgenden Tipps helfen Ihnen dabei, Ihre Cholesterinwerte zu verbessern und Ihre Herzgesundheit zu schützen.

Ernährung & Cholesterin

- ✓ **Fette gezielt wählen:** Reduzieren Sie den Verzehr von gesättigten Fetten (z. B. in Wurst, Käse, Butter) und Transfetten (in Fertiggerichten). Bevorzugen Sie ungesättigte Fettsäuren, z. B. aus Olivenöl, Rapsöl, Nüssen und Avocados.
- ✓ **Ballaststoffe einbauen:** Löslicher Ballaststoff bindet Cholesterin im Darm. Essen Sie mehr Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte.
- ✓ **Fisch essen:** Integrieren Sie fetten Seefisch (wie Lachs oder Makrele) in Ihren Speiseplan, da dieser reich an herzgesunden Omega-3-Fettsäuren ist.

Bewegung & Lebensstil

- ✓ **Regelmäßige Bewegung:** Mindestens 30 Minuten moderate Bewegung an den meisten Tagen der Woche kann das gute HDL-Cholesterin erhöhen und das schlechte LDL-Cholesterin senken.
- ✓ **Gewicht managen:** Eine Gewichtsreduktion, selbst in kleinem Maße, kann sich positiv auf Ihre Cholesterinwerte auswirken.
- ✓ **Nicht rauchen:** Rauchen schädigt die Blutgefäße und senkt den HDL-Cholesterinspiegel. Ein Rauchstopp ist eine der wichtigsten Maßnahmen für Ihre Herzgesundheit.

Medikamentöse Therapie

- ✓ **Therapiemöglichkeiten besprechen:** Wenn die Umstellung des Lebensstils nicht ausreicht, um die Cholesterinwerte zu senken, kann eine medikamentöse Therapie (z. B. mit Statinen) notwendig sein. Besprechen Sie die für Sie passende Option mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Wann Sie ärztliche Hilfe brauchen

- ⚠ Regelmäßige Blutkontrollen sind entscheidend, um den Therapieerfolg zu überwachen.
- ⚠ Sollten Sie Schmerzen in der Brust oder andere Anzeichen von Herzbeschwerden haben, suchen Sie sofort ärztliche Hilfe auf.

Bleiben Sie gesund!

Praxis Adar