

Eine Information der

Kassenärztlichen Vereinigung
Westfalen-Lippe

und der

Verbände der Krankenkassen
in Westfalen-Lippe

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

Informationen zu erhöhten Cholesterinwerten - Was ist zu beachten?

Die meisten Menschen wissen gar nicht, wie hoch ihre Cholesterinwerte im Blut sind. Erhöhte Werte können zum Beispiel im Rahmen von Vorsorgeuntersuchungen oder bei begleitenden Untersuchungen festgestellt werden. Die Werte können schwanken und nehmen mit steigendem Lebensalter zu. Diese Nachricht mag für Sie als Betroffenen beunruhigend klingen, da zu hohe Cholesterinwerte im Zusammenspiel mit anderen Faktoren, zum Beispiel Bluthochdruck und Diabetes, zu einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen können.

Was ist Cholesterin?

Grundsätzlich ist Cholesterin eine Grundsubstanz des menschlichen Körpers, die in allen Geweben vorkommt. Es gehört zur Gruppe der Nahrungsfette und wird im Wesentlichen beim Verzehr von tierischen Produkten zusätzlich in den Körper aufgenommen. Nimmt man mit der Nahrung zu viel Cholesterin zu sich, kann dieses nicht mehr in die Zellen aufgenommen werden. Es bleibt in den Blutgefäßen zurück und lagert sich an den Gefäßwänden ab. Dies führt im Laufe der Zeit zur Verstopfung der Gefäße, der so genannten Arteriosklerose.

Unsere Empfehlungen für Sie:

- Reduzieren Sie eventuell vorhandenes Übergewicht.
 - Essen Sie weniger tierische Fette (Fleisch, Butter).
 - Denken Sie auch daran, dass es viele „versteckte“ Fette gibt, zum Beispiel in Backwaren.
 - Setzen Sie Gemüse, Fisch und ballaststoffreiche Nahrung (Vollkornprodukte) auf Ihren Speiseplan.
 - Trinken Sie weniger oder am besten gar keinen Alkohol.
 - Versuchen Sie sich zwei bis drei Mal pro Woche für mindestens 30 Minuten intensiv zu bewegen.
 - Nehmen Sie die Angebote zur Ernährungsberatung wahr und schließen Sie sich einer Sportgruppe an.
- Die meisten Krankenkassen haben solche Angebote.

Mit dieser Information möchten wir Sie motivieren, selbst für Ihre Gesundheit aktiv zu werden, und Ihnen unberechtigte Sorgen um Ihre Gesundheit nehmen.

Wann wird Ihr Arzt mit Ihnen die Einnahme von Medikamenten besprechen?

Wenn sich Ihre Werte trotz der o. g. Maßnahmen langfristig nicht normalisieren und Sie ein hohes Risiko haben, zukünftig eine Gefäßerkrankung zu entwickeln. Hierfür wird Ihr Arzt Ihr individuelles Risiko bestimmen. Ihr Arzt wird gemeinsam mit Ihnen die richtigen Wege finden, das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu reduzieren.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen.

Die Krankenkassen
in Westfalen-Lippe

Kassenärztliche Vereinigung
Westfalen-Lippe