



Ernährung und Vitalstoffe

Vitalstoffe in Vorsorge und Therapie

☐ Arteriosklerose (Teil 1)

Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen noch vor Krebs auf Platz 1 der Todesstatistik. In Deutschland stirbt fast jeder Zweite an den Folgen von Herzinfarkt oder Schlaganfall. Die häufigste Herzkrankheit ist die Arteriosklerose, die Arterienverkalkung.

Fehlernährung und Überernährung: Gefahr für die Gefäße

Die entzündlichen Gefäßveränderungen, die dem Herzinfarkt vorangehen, entwickeln sich bereits in der Kindheit und sind besonders heimtückisch, da sie über viele Jahre unbemerkt bleiben.

Fehl- und Überernährung ist eine der Hauptursachen für die Entstehung der Arteriosklerose.

Risikofaktoren für Herzerkrankungen und Gefäßerkrankungen

- Allgemein: Stress, Schwangerschaft, Stillzeit, Sport (vor allem Ausdauersport), schwere körperliche Belastung, Kinder und Jugendliche, Senioren.
- Lebensstil: Rauchen, Bewegungsmangel, Fehlernährung, Übergewicht, Fettsucht, Stress
- Diabetes mellitus
- Blutfette: Erhöhtes LDL-Cholesterin, hohe Triglyceride, niedriges HDL-Cholesterin, viel oxidiertes LDL-Cholesterin, hohes Lipoprotein (a)
- Bluthochdruck ($\geq 140/90$ mm Hg)
- Hohes Homocystein (≥ 10 $\mu\text{mol/l}$)
- Mangel an Antioxidanzien und Magnesium
- Erhöhtes C-reaktives Protein (CRP)

Auch Blutfette werden ranzig!

Cholesterin ist zwar ein unentbehrlicher Bestandteil unserer Zellen, ein hoher Cholesterinspiegel, vor allem des schlechten LDL-Cholesterins, ist jedoch einer der wichtigsten Risikofaktoren für Arteriosklerose.



LDL-Partikel werden bei erhöhtem LDL-Cholesterinspiegel vermehrt in der Gefäßwand abgelagert und durch freie Radikale oxidiert. Die dadurch ausgelösten entzündlichen Prozesse locken die Müllabfuhr unseres Immunsystems, die Makrophagen (= große Fresser) an. Pflichtbewußt machen sich diese Saubermänner mit einem derart großen Appetit über den in den Arterien abgelagerten Müll her, bis sie zum Bersten mit ranzigen LDL-Tröpfchen gefüllt sind. Wegen ihres schaumigen Aussehens nennt man sie auch Schaumzellen.

Sie wirken stark entzündungsfördernd und führen zu gefährlichen Veränderungen in der Gefäßwand. Brechen diese instabilen Fettpolster auf, entsteht ein Blutgerinnsel. Es droht ein Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Zigaretten sind Antioxidanzien-Räuber

Zigaretten sind mit tödlicher Sicherheit die stärkste Quelle, um den Körper mit freien Radikalen zu torpedieren. Freie Radikale im Zigarettenrauch steigern die Oxidation des LDL-Cholesterins, schädigen die Innenauskleidung unserer Arterien und erhöhen den Blutdruck.

Das Blut wird dickflüssiger und die Neigung zur Bildung von Blutgerinnseln steigt. Die Kombination von Rauchen, erhöhten Blutfetten und Bluthochdruck steigert das Risiko für einen Herzinfarkt etwa um das 11-fache.

Ernährung: Obst, Gemüse, Fisch & Co.

Die Ernährung von Patienten mit Herz-Kreislaufkrankungen sollte reich an frischem Obst und Gemüse sowie an ballaststoffreichen Vollkornprodukten sein. Gesättigte tierische Fette und cholesterinreiche Lebensmittel (z.B. Butter, Wurst) sollte man meiden, dafür pflanzliche Öle (z.B. Olivenöl) mit hohem Anteil an ungesättigten Fetten bevorzugen. 2 bis 3 mal pro Woche sollte Seefisch (z.B. Makrele, Wildlachs) unpaniert auf den Tisch kommen. Den Alkoholkonsum sollte man auf maximal ein Getränk (z.B. 1 Glas Rotwein) beschränken.

Bei Übergewicht sollte das Gewicht durch regelmäßige körperliche Aktivität möglichst normalisiert werden. Übergewicht begünstigt nicht nur das Auftreten von Alterszucker, sondern erhöht auch den Blutdruck, das schlechte LDL-Cholesterin, die freien Fettsäuren (Triglyceride) und die Harnsäure!

Homocystein - Ein besonderer Risikofaktor für Gefäßerkrankungen

Zu den klassischen Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Rauchen oder Fettstoffwechselstörungen hat sich eine relativ neue, aber sehr gefährliche Verbindung gesellt, das Homocystein. Bereits mäßig erhöhte Homocysteinwerte ($\geq 10 \mu\text{mol/l}$) im Blut verdoppeln unabhängig von anderen Faktoren das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall!



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Die Aminosäure Homocystein entsteht als kurzlebiges Zwischenprodukt im Eiweißstoffwechsel. Wegen ihrer starken zellschädigenden Wirkung muss sie schnell wieder abgebaut und entgiftet werden. Für die Entgiftung sind Folsäure, Vitamine B6 und B12 verantwortlich. Folsäure spielt dabei die wichtigste Rolle.

Homocystein schädigt die Innenauskleidung unserer Blutgefäße, fördert die Bildung freier Radikale und steigert die LDL-Oxidation. Die Neigung zur Bildung von Blutgerinnseln und Thrombosen wird durch Homocystein erheblich gesteigert.

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.