

Ernährungsmedizin bei Fettstoffwechselstörungen

Einleitung:

Kardiovaskuläre Erkrankungen dominieren die Mortalitäts- und Morbiditätsstatistiken. Neben Alter, Geschlecht und familiäre Disposition existieren folgende, zum Teil lebensbedingte Risikofaktoren: Nikotinabusus, körperliche Inaktivität, Übergewicht/Adipositas, Diabetes mellitus, Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte. Die vier letztgenannten Risikofaktoren lassen sich ernährungsmedizinisch positiv beeinflussen.

Ernährung:

Die Auswahl und Zusammensetzung der Ernährung beeinflusst die Blutfettwerte erheblich. So steigt das LDL-Cholesterin um 0,8-1,6 mg% pro ein Prozent zusätzlicher Energiezufuhr aus gesättigten Fettsäuren, ähnlich auch bei Transfettsäuren. Der Austausch von nur einem Prozent der gesättigten Fettsäuren in der Ernährung durch einfach ungesättigte Fettsäuren würde eine Senkung des LDL- Cholesterins um 1,6 mg% bewirken, durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren um 2,0 mg%, durch Kohlenhydrate um 1,2 mg%.

Lösliche Ballaststoffe (wie Flohsamen, Haferflocken, Pektin, Weizendextrin (auch in Obst und Gemüse, sowie Hülsenfrüchte enthalten) wirken cholesterinsenkend. Pro Gramm zusätzlich aufgenommener löslicher Ballaststoffe wird das LDL- Cholesterin im Schnitt um 2,2 mg% gesenkt.

Auch **Nüsse** führen zu einer Senkung des Gesamt- und LDL-Cholesterins. Eine Meta-Analyse zeigte bei einer mittleren täglichen Zufuhr von 67g Nüssen eine Senkung des Gesamtcholesterins um 10,9 mg% und des LDL-Cholesterins um 10,2mg%. Dies trägt auch zur Vermeidung kardiovaskulärer Ereignisse bei.

Eine **mediterrane Diät** führt, im Vergleich zu einer fettarmen Ernährung allein, zu einer signifikanten Senkung des Gesamtcholesterins um 7,4 mg% und zu einer (nicht signifikanten) Senkung des LDL-Cholesterins um 3,3 mg%.

Ernährungsempfehlungen:

- mehr Gemüse und Obst verzehren (größtenteils Gemüse)
- mehr Hülsenfrüchte
- mehr Fisch und (mageres) Geflügel

- Bevorzugung von Vollkornprodukten
- Bevorzugung von fettfreier/-armer Salatdressings
- Bevorzugung von Pflanzenölen/-streichfetten
- moderat Nüsse
- Vermeidung von Vollmilchprodukten/Sahne/Eigelb
- Vermeidung von Konditorwaren/Wurstwaren/Speiseeiscreme
- bevorzugte Zubereitungsmethode: grillen und garen (frittieren vermeiden)