

Zu viel Cholesterin – oder doch nicht?



Jahrzehntelang hiess es immer, dass eine Ernährung mit zu viel Cholesterin ungesund sei und der Gesundheit schaden würde. Allem voran soll es das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen massiv erhöhen.

Diese Annahmen stellen neuste Erkenntnisse auf den Kopf: Das mit den Nahrungsmitteln aufgenommene Cholesterin soll keinen massgeblichen Einfluss auf die Cholesterinwerte im Blut haben. Dies ist in einer offiziellen Ernährungsempfehlung von einer US-Behörde veröffentlicht worden. Dort wird in keiner Weise mehr von Produkten mit hohem Cholesterinwert abgeraten, man kann eigentlich essen, was man will.

Was genau ist Cholesterin?

- Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die vom Körper selber vor allem in der Leber gebildet wird und zahlreiche wichtige Funktionen erfüllt. Es wird unterschieden zwischen dem «bösen» LDL-Lipoprotein und dem «guten» HDL-Lipoprotein. Das LDL-Cholesterin transportiert das Cholesterin von der Leber zu den anderen Organen und Geweben ab, wo es als Baustein der Zellwände und verschiedener Hormone dient.
- Der schlechte Ruf kommt daher, dass bei einem hohen LDL-Spiegel die Arterien eher verkalken. Das HDL-Cholesterin transportiert das Cholesterin vom Gewebe zur Leber zurück, wo es abgebaut wird. Da es den Cholesterinspiegel senkt, gilt es als das «gute» Cholesterin.

Die Cholesterin-Hypothese wird zur Lüge

- Die Cholesterin-Hypothese geht davon aus, dass ein hoher Cholesterinspiegel die Verkalkung der Arterien (Arteriosklerose) fördert und so das Risiko für einen Herzinfarkt und einen Schlaganfall erhöht. Tatsächlich ist es so, dass in den Ablagerungen (Plaques) Cholesterin gefunden wurde, ob jedoch die Gleichung «Viel Cholesterin = viele Plaques» stimmt, ist trotz zahlreicher Studien nicht endgültig geklärt. Daher bezeichnen viele Kritiker die Cholesterin-Hypothese als die Cholesterinlüge. Denn es ist tatsächlich so, dass die Pharmaindustrie riesige Umsätze mit Cholesterinsenkern macht und die meisten Studien davon finanziert werden und so die Fachmeinung wesentlich beeinflusst wird.
- Die «New York Times» argumentiert ebenfalls in diese Richtung und ist überzeugt, dass sich die Behörden viel zu lange auf schwache wissenschaftliche Beweise gestützt haben und die neusten Erkenntnisse akzeptieren sollten. Über Jahre hinweg wurden Studien mit grossen Menschengruppen über einen längeren Zeitraum durchgeführt, doch wenn überhaupt sind höchstens Korrelationen und keine ursächlichen Zusammenhänge nachweisbar.

Doch was heisst das nun?

- Es kann gar nicht genug betont werden: Cholesterin an sich – ebenso wie Fett – ist nichts Schlechtes. Im Gegenteil, ohne Cholesterin könnten Menschen nicht leben – zu viele Funktionen hat der Naturstoff. Es ist also nicht nötig, ein Leben lang auf Eier, Schalentiere, Butter und Würste zu verzichten.
- Um das Herz zu schützen empfehlen Experten eine mediterrane und ausgewogene Ernährung, dazu gehören auch gesunde Fette und Öle. Herzprobleme und Diabetes werden vor allem durch Übergewicht, übermässigen Zucker und zu viel Salz begünstigt. Ob sich die neusten Erkenntnisse durchsetzen können, wird sich zeigen. Bei den Eiern dauerte es ebenfalls Jahre, bis ihr schlechter Ruf wiederlegt wurde.

Herzinfarkt: Das müssen Sie wissen



Ein Herzinfarkt ist gemäss der WHO die häufigste Todesursache weltweit. Allein in der Schweiz ereignet sich im Stundentakt ein Herznotfall. Dieser muss nicht tödlich enden, wenn die Symptome rechtzeitig erkannt werden und umgehend Massnahmen ergriffen werden.

Ein Herzinfarkt ist laut WHO die häufigste Todesursache weltweit. Auch in der Schweiz ereignet sich im Stundentakt ein Herznotfall.
Bild: Getty Images

Wie gesund ist Weizen wirklich?



Kaum ein Getreide ist so in Verruf geraten wie Weizen. Galt er lange als «Seele der Erde» oder «Mutter des Brotes», so gerät er zunehmend in Verruf. Doch so schlecht wie sein Ruf ist das Getreide gar nicht. Wir zeigen es Ihnen in unserer Bildergalerie

Weizen wird oft als «Seele der Erde» oder «Mutter des Brotes» bezeichnet. Der Ruf des Getreides hat in letzter Zeit allerdings etwas gelitten.
Bild: Getty Images

[Quelle: Bluewin](#)