

	<b>Pflegehandbuch</b>	<b>7. Pflegeleitlinien</b>
	<b>Patienteninformation Cholesterin</b>	

### Definition Cholesterin

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die lebenswichtig für den Menschen ist, da sie wichtige Aufgaben im gesamten Organismus erfüllt. Cholesterin ist z.B. maßgeblich am Aufbau der Zellmembran sowie an vielen Stoffwechselfvorgängen des Gehirns beteiligt. Gleichzeitig ist Cholesterin im Körper ein wichtiger Ausgangsstoff für die Produktion von Gallensäuren zur Fettverdauung sowie für die Bildung von Vitamin D und bestimmten Hormonen (z.B. Östrogen, Testosteron und Cortisol, das als Stresshormon fungiert und für viele Körperfunktionen essenziell ist).

### Ursachen für erhöhte Cholesterinspiegel

1. falsche Ernährung (falsche und zu fettreiche Ernährung, das heißt zu viel gesättigte Fettsäuren und Transfettsäuren, zu wenig mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe) sowie zusätzliche Erkrankungen (Schilddrüsenunterfunktion, Nierenleiden, Zuckerkrankheit (Diabetes) und/oder Alkoholabhängigkeit)
2. erbliche Fettstoffwechselstörung (primäre bzw. familiäre Hypercholesterinämie)

### Risikofaktoren

- **Übergewicht**, da ein Überangebot von Fettstoffen im Blut zu gefährlichen Ablagerungen an den Gefäßwänden führen kann
- **Diabetes** welches zu einer Schädigung der Gefäße und Durchblutungsstörungen führt.
- **Rauchen** verengt die Blutgefäße, lässt den Blutdruck ansteigen und erhöht die Herzaktivität. Damit zählt das Zigarettenrauchen zu den wichtigsten Risikofaktoren für Ablagerungen in den Arterien (Arteriosklerose), Verengung der Herzkranzgefäße (Angina Pectoris), Herzinfarkt, Hirnschlag, Blutgerinnsel in den Venen (Thrombosen) und Herzschwäche. Diese Risikofaktoren verstärken sich, wenn Bewegungsmangel, Stress, Übergewicht oder erhöhter Blutdruck hinzukommen.
- **Bluthochdruck**: schädigt auf Dauer die Innenseite der Gefäßwände. Was mit kleinen Defekten beginnt, endet nicht selten mit einer massiven Verengung oder einem Verschluss der betroffenen Gefäße
- **Erkrankungen**: wie z.B. Diabetes mellitus, Gicht, Schilddrüsenstörungen, Nierenfunktionsstörungen, Entzündung der Bauchspeicheldrüse (Pankreatitis)

Erstellt	Freigegeben	Überprüfung	Seite	1
QMB	PDL	09/2018	Version	2
			Stand	09/2016

DRK PflegeService Müggelespree gGmbH <i>... Kompetenz  in Pflege &amp; Service</i>	<b>Pflegehandbuch</b>	<b>7. Pflegeleitlinien</b>
	<b>Patienteninformation Cholesterin</b>	

- **Sonstige Faktoren:** Alkoholmissbrauch, zucker- und fettreiche, ballaststoffarme Ernährung, Übergewicht, Schwangerschaft, Medikamente, wie z.B. gegen hohen Blutdruck (Betablocker), Kortison (Kortikosteroide), Entwässerungsmittel (Diuretika), Antibabypille.

## Folgen

**Arterienverkalkung:** Durchblutungsstörungen: z.B. im Innenohr (Folge: Schwindel und Tinnitus) oder am Auge (Folge: Sehstörungen). Eine Durchblutungsstörung im Gehirn kann sich zunächst schleichend mit Beschwerden wie gelegentlichem Schwindel oder zunehmender Vergesslichkeit äußern. Weitere Folgen sind die periphere arterielle Verschlusskrankheit d.h. ein Verschluss herzferner Arterien in Armen und Beinen sowie die koronare Herzkrankheit (KHK) mit einem Verschluss eines oder mehrerer Herzkranzgefäße, so dass keine ausreichende Blutversorgung des Herzmuskels mehr gewährleistet - Folgen sind Schmerzen im Brustbereich, insbesondere bei körperlicher Anstrengung (Angina pectoris) oder eine ausgeprägte Herzschwäche (Herzinsuffizienz). Im schlimmsten Fall drohen Herzinfarkt oder Schlaganfall.

### Folgende Hinweise sollten Sie bitte berücksichtigen:

- Ausgewogen ernähren statt rein cholesterinarm
- Nahrungsmittel mit hohem Zuckergehalt meiden
- Verzichten Sie auf zu viel Aufschnitt und Fertigprodukte
- Bevorzugen Sie die Einnahme von: Obst, Gemüse, Fisch. Besondere Bedeutung kommt den Omega-3-Fettsäuren zu, die z.B. in Raps- und Olivenöl sowie Fisch enthalten sind.
- Schränken Sie den Alkoholkonsum, den Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln ein
- Bewegen Sie sich täglich
- Entspannen Sie sich

### Literatur:

<http://www.cholesterinspiegel.de/zusaetzliche-risikofaktoren-fuer-gefaesserkrankungen/> 05.2011

Erstellt	Freigegeben	Überprüfung	Seite	2
QMB	PDL	09/2018	Version	2
			Stand	09/2016