

Leben mit *Hohem Cholesterinspiegel*

EIN GESPRÄCHSLEITFADEN FÜR PATIENTEN UND FAMILIEN

WAS IST CHOLESTERIN?

Cholesterin ist eine weiche, wachsartige, fettähnliche Substanz, die sich in den Körperzellen und im Blutkreislauf befindet. Es gehört zu einer Gruppe von Verbindungen, die Lipide genannt werden und zu denen auch Blutfette gehören.

Cholesterin ist für viele wichtige Funktionen im Körper notwendig – zum Beispiel für den Aufbau der Zellmembranen, die Bildung bestimmter Vitamine und Hormone sowie die Verdauung fetthaltiger Lebensmittel. Die Leber bildet Cholesterin auf natürliche Weise. Einen Teil nehmen wir auch über tierische Lebensmittel wie Fleisch, Milchprodukte und Eier auf.

Cholesterin selbst ist nicht schlecht. Ein hoher LDL-C-Wert – eine Form von Cholesterin, die später in diesem Leitfaden näher erläutert wird – kann jedoch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einschließlich Herzerkrankungen und Schlaganfall, erhöhen. Wenn Sie einen hohen Cholesterinspiegel haben (auch Hypercholesterinämie genannt), ist es wichtig zu verstehen, was dies für Sie bedeutet.

Ihre Werte zu verstehen, Ihre Risiken zu erkennen und mit Ihrem Arzt an einem Behandlungsplan zu arbeiten, der für Sie richtig ist, sind wesentliche Schritte, um die Gesundheit Ihres Herzens zu bewahren.

Über
50%



der Erwachsenen

IN EUROPA HABEN EINEN HOHEN CHOLESTERINSPIEGEL,

das ist die höchste Rate der Welt

NOCH BESORGNISERREGENDER IST, DASS DIE MEISTEN MENSCHEN DIES NICHT UNTER KONTROLLE HABEN, WODURCH SIE IHR

risiko für herzinfarkte oder schlaganfälle erhöhen



ARTEN VON CHOLESTERIN

Cholesterin wird im Blut an Proteinen transportiert, die als Lipoproteine bezeichnet werden (Lipid + Protein = Lipoprotein). LDL und HDL sind zwei Arten von Lipoproteinen, die Cholesterin durch den Körper transportieren.



LDL-Cholesterin (Low-Density-Lipoprotein), auch LDL-C genannt, macht den größten Teil des Cholesterins in Ihrem Körper aus. LDL-C wird häufig als „schlechtes“ Cholesterin bezeichnet, da hohe Werte das Risiko für **Herzkrankungen und Schlaganfälle** erhöhen können. In der Regel überwachen Ärzte diese Werte engmaschig, da sie für die Festlegung Ihres Behandlungsplans sehr wichtig sind.

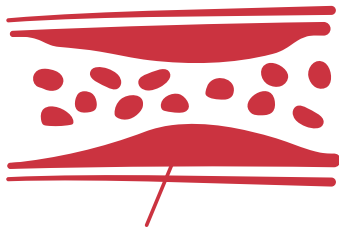


HDL-Cholesterin (High-Density-Lipoprotein), auch HDL-C genannt, kann dabei helfen, überschüssiges LDL-C aus dem Blutkreislauf zu entfernen. HDL-C transportiert dieses überschüssige Cholesterin zurück zur Leber, wo es abgebaut und ausgeschieden wird. Dieser Prozess trägt dazu bei, den LDL-C-Spiegel zu senken, obwohl HDL-C nur einen kleinen Teil des Cholesterins im Blut transportiert. Ein höherer HDL-C-Spiegel kann zu einer besseren Herz-Kreislauf-Gesundheit beitragen – deshalb wird HDL-C auch als „gutes“ Cholesterin bezeichnet.

Triglyceride sind keine Art von Cholesterin, sondern die häufigste Form von Fett in Ihrem Körper. Sie kommen in bestimmten Lebensmitteln vor, und der Körper kann sie aus überschüssigen Kohlenhydraten herstellen. Triglyceride liefern Energie. Wenn sie nicht sofort benötigt werden, werden sie in Fettzellen gespeichert und später zwischen den Mahlzeiten freigesetzt. Hohe Triglyceridwerte werden häufig mit **Übergewicht** oder **Adipositas** in Verbindung gebracht und können das Risiko für Herzkrankungen erhöhen.

ATHEROSKLEROSE UND PLAQUEBILDUNG

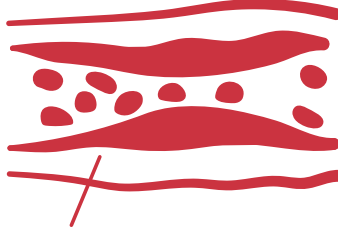
1



ANSAMMLUNG VON PLAQUE

Hohe LDL-C- und Triglyceridwerte gelten beide als Risikofaktoren für **Atherosklerose**. Dabei handelt es sich um die Ablagerung von Substanzen in den Arterienwänden, die als Plaque bezeichnet werden.

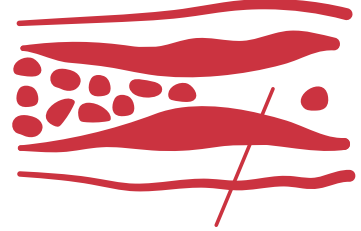
2



ENTZÜNDUNG DER ARTERIENWÄNDE

LDL-C ist die Haupts substanz in Plaques. Triglyceride sind nicht Teil der Plaques, aber sie können eine Entzündung der Arterienwände verursachen, die den Prozess der Plaquebildung auslösen kann.

3



EINGESCHRÄNKTER BLUTFLUSS

Plaques können den Blutfluss durch die betroffene Arterie einschränken. Sie können auch reißen und dadurch den Blutfluss vollständig blockieren, was zu einem **Herzinfarkt** oder **Schlaganfall** führen kann.

KENNEN SIE IHRE WERTE

Wenn es um Cholesterin geht, dreht sich alles um Zahlen. Ein Bluttest, auch als **Lipoproteinprofil** (oder **Lipidpanel**) bezeichnet, zeigt Ihre Cholesterinwerte. Hier sehen Sie, wie ein normales Testergebnis aussieht*:

Gesamtcholesterin

unter 5 mmol/l (200 mg/dL)

LDL-Cholesterin

unter 3,0 mmol/l
(116 mg/dL)
bei ansonsten
gesunden Menschen

unter 2,6 mmol/l
(100 mg/dL) bei Menschen
mit **mäßigem Risiko**
für kardiovaskuläre
Erkrankungen

unter 1,8 mmol/l
(70 mg/dL) ODER noch
niedriger bei Menschen
mit **hohem bis sehr hohem**
Risiko für kardiovaskuläre
Erkrankungen

HDL-Cholesterin

bei Männern:
über 1,0 mmol/l
(39 mg/dL)

bei Frauen:
über 1,2 mmol/l
(47 mg/dL)

Triglyceride

ein Wert von unter 1,7 mmol/l
(150 mg/dL) wird als Anzeichen
für ein geringeres Risiko betrachtet

ANMERKUNG: In Europa werden Cholesterinwerte in der Regel in Millimol pro Liter (mmol/l) gemessen, obwohl diese Werte auch in Milligramm pro Deziliter (mg/dL) angezeigt werden können.

* Die Zielwerte basieren auf den Leitlinien der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC) von 2021 zur Verhütung kardiovaskulärer Erkrankungen in der klinischen Praxis. (Visseren FLJ, Mach F et al. Eur Heart J. 2021; 42(34):3227–3337.)

BEHANDLUNG UND KONTROLLE EINES HOHEN CHOLESTERINSPIEGELS

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, einen hohen LDL-C-Wert zu behandeln, abhängig von den Laborergebnissen Ihres Lipidprofils und anderen Faktoren, die Ihr behandelnder Arzt berücksichtigen wird. In vielen Fällen lässt sich ein erhöhter LDL-C-Wert durch eine Kombination aus Änderungen der Lebensweise und Medikamenten behandeln. Ihr behandelnder Hausarzt oder Kardiologe wird Ihnen dabei helfen, den Ansatz zu bestimmen, der am besten zu Ihren Bedürfnissen und Ihrem gesamten kardiovaskulären Risiko passt.



ÄNDERUNGEN DER LEBENSWEISE: Gesunde Gewohnheiten – wie eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, wenig gesättigten Fettsäuren und viel Ballaststoffen, regelmäßige körperliche Aktivität, Stressabbau und ein gesundes Gewicht – können dazu beitragen, Ihren LDL-C-Spiegel zu senken und Ihr Risiko für Herzerkrankungen und Schlaganfälle zu verringern.



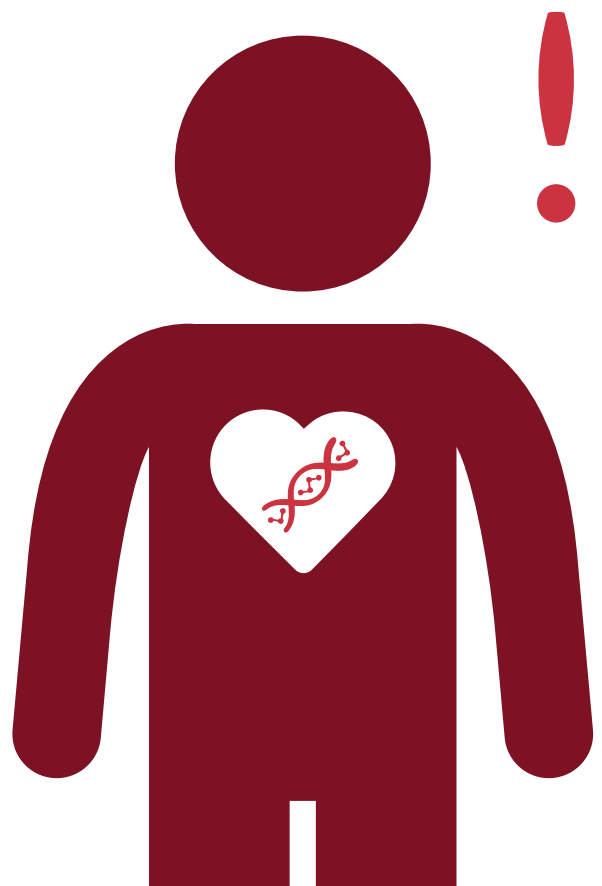
MEDIKAMENTE: Manche Menschen, insbesondere solche mit einer familiären Vorgeschichte von hohen LDL-C-Werten, benötigen zusätzlich zu Änderungen der Lebensweise Medikamente. Die Entscheidung darüber, welche Medikamente in welcher Art und Dosierung eingesetzt werden, sollte von Fall zu Fall von einem Arzt oder einer anderen medizinischen Fachkraft auf Grundlage Ihrer individuellen Risikofaktoren und anderer medizinischer Erkrankungen getroffen, überprüft und gegebenenfalls angepasst werden. Zu den Medikamenten, die zur Behandlung eines erhöhten LDL-C-Werts eingesetzt werden, gehören:

- ♥ **STATINE:** Sie verhindern die Produktion von Cholesterin in der Leber und senken dadurch den LDL-C-Spiegel. Sie haben zudem eine geringfügige Wirkung bei der Senkung der Triglyceride. Sofern keine Gegenanzeigen vorliegen, sind Statine in der Regel die Medikamente der ersten Wahl zur Behandlung und Verringerung des Risikos einer atherosklerotischen Herz-Kreislauf-Erkrankung.
- ♥ **EZETIMIBE:** Dieses Medikament wirkt, indem es verhindert, dass Cholesterin im Darm aufgenommen wird, und wird manchmal in Kombination mit anderen Therapien eingesetzt, um eine weitere Senkung des LDL-C-Spiegels zu erreichen.
- ♥ **BEMPEDOINSÄURE:** Reduziert die Produktion von Cholesterin in der Leber und kann eingesetzt werden, wenn Statine nicht geeignet sind.
- ♥ **PCSK9-HEMMER:** Sie schützen die LDL-Rezeptoren der Leber, die für die Entfernung von Cholesterin aus dem Blutkreislauf zuständig sind, davor, abgebaut zu werden.
- ♥ **GALLENSÄUREBINDER:** Diese Medikamente verhindern, dass Gallensäuren im Verdauungssystem in das Blut aufgenommen werden. Dadurch verwendet die Leber mehr Cholesterin aus dem Blut, um neue Gallensäuren herzustellen, was dazu beiträgt, den LDL-C-Spiegel mit der Zeit zu senken.

Familiäre Hypercholesterinämie (FH)*

- ♥ FAMILIÄRE HYPERCHOLESTERINÄMIE ODER FH IST EINE GENETISCHE STÖRUNG, BEI DER DER LDL-C-SPIEGEL IM KÖRPER EINES MENSCHEN VON GEBURT AN SEHR HOCH IST.
- ♥ MENSCHEN MIT FH KÖNNEN LDL-C-WERTE HABEN, DIE UM DAS ZWEI- BIS SECHSFACHE HÖHER SIND ALS NORMAL.
- ♥ WENN EIN ELTERNTEIL FH HAT, BESTEHT EINE 50-PROZENTIGE WAHRSCHEINLICHKEIT, DASS AUCH SEINE KINDER DARAN ERKRANKEN WERDEN.
- ♥ WENN FH BEI EINEM MENSCHEN DIAGNOSTIZIERT WIRD, IST ES WICHTIG, DASS ALLE SEINE FAMILIENMITGLIEDER EBENFALLS UNTERSUCHT WERDEN.
- ♥ SCHÄTZUNGSWEISE 1 VON 250 BIS 300 MENSCHEN IN EUROPA IST VON FH BETROFFEN, DOCH NUR BEI ETWA 20 % DAVON LIEGT EINE DIAGNOSE VOR.
- ♥ KARDIOVASKULÄRE EREIGNISSE, WIE HERZINFARKTE, KÖNNEN DURCH EINE FRÜHZEITIGE DIAGNOSE UND BEHANDLUNG AUFGEHALTEN, WENN NICHT GAR VERHINDERT WERDEN.

* Aktualisierte Fassung 2023 der Konsenserklärung der Europäischen Gesellschaft für Atherosklerose über homozygote familiäre Hypercholesterinämie: neue Behandlungen und klinische Leitlinien. (Eur Heart J. 2023; 44(25): 2277–2291)



FRAGEN, DIE SIE IHREM ARZT STELLEN KÖNNEN

- ✓ Was sind meine Cholesterinwerte und was bedeuten sie?
- ✓ Wie hoch ist mein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen?
- ✓ Wie oft muss ich meinen Cholesterinspiegel überprüfen lassen?
- ✓ Welche Änderungen sollte ich an meiner Ernährung vornehmen, um meinen Cholesterinspiegel zu senken? Wo kann ich mehr Informationen über herzgesunde Ernährung finden?
- ✓ Was ist ein gesundes Gewicht für mich?
- ✓ Welche Übungen und körperlichen Aktivitäten sind für mich am besten geeignet, um meinen Cholesterinspiegel zu verbessern?
- ✓ Besteht bei mir ein erhöhtes Risiko für Herzkrankheiten oder Schlaganfälle? Wenn ja, gibt es andere Medikamente, die ich einnehmen sollte?
- ✓ Worin liegen die Risiken und Vorteile der einzelnen Behandlungsmöglichkeiten?
- ✓ Was kann ich tun, wenn ich Medikamente einnehme und mein Cholesterinspiegel immer noch zu hoch ist?
- ✓ Wie sollte ich meine Cholesterinwerte überwachen?
- ✓ Könnte ich eine familiäre Hypercholesterinämie (FH) haben?



Mended Hearts
Europe

WWW.MENDEDHEARTSEUROPE.ORG

✉ MHEUROPE@MENDEDHEARTS.ORG

f i X in



WWW.SHG-HERZLICH-WILLKOMMEN.DE f



WWW.SHG-HERZ-IM-GESPRAECH.DE f

UNTERSTÜTZT VON

AMGEN