

Informationen

Was sind Fettstoffwechselstörungen?

Fettstoffwechselstörungen (Dyslipidämien) bezeichnen veränderte oder ungünstige Blutfettwerte, z.B. ein zu niedriges HDL-Cholesterin, ein erhöhtes LDL-Cholesterin oder erhöhte Triglyceride. Diese Veränderungen bleiben oft über Jahre unbemerkt, können jedoch Blutgefäße belasten und langfristig Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems begünstigen.

Cholesterin ist ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen, der Gehirn- und Nervenzellen und der Galle. Der Körper braucht es, um Fette und fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) aufzunehmen. Außerdem verwendet der Körper Cholesterin bei der Produktion von Vitamin D und Hormonen wie Östrogen, Testosteron und Kortison. Cholesterin wird vom Körper selbst gebildet und kommt in der Nahrung ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor. Ein niedriger Gesamtcholesterinspiegel wird im Allgemeinen als gesundheitlich günstiger bewertet als ein erhöhter. Das Gesamtcholesterin erlaubt jedoch nur eine grobe Einschätzung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen; aussagekräftiger sind die einzelnen Cholesterin-Bestandteile, insbesondere LDL und HDL:

LDL-Cholesterin

- wird oft als „*schlechtes*“ Cholesterin bezeichnet
- ein hoher LDL-Wert erhöht das Risiko für Atherosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ein LDL-Wert unter 100 mg/dl (2,6 mmol/l) gilt derzeit als optimal

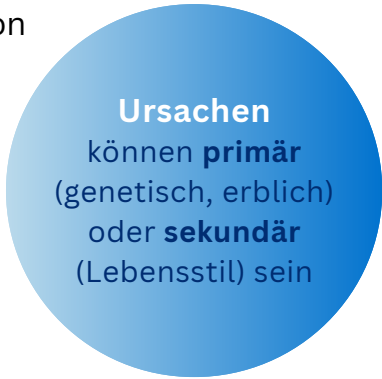
HDL-Cholesterin

- wird häufig als „*gutes*“ Cholesterin bezeichnet
- sowohl sehr niedrige als auch sehr hohe HDL-Werte können mit einem erhöhten Herz-Kreislauf-Risiko verbunden sein

Triglyzeride, die in den Fettzellen enthalten sind, können abgebaut werden und als Energielieferant für die Stoffwechselvorgänge des Körpers genutzt werden. Die Triglyzeride werden im Darm und in der Leber aus kleineren Fettbausteinen, den sogenannten Fettsäuren gebildet. Einige Arten der Fettsäuren werden vom Körper produziert, andere müssen aus der Nahrung gewonnen werden.

Was sind die Risikofaktoren?

- erhöhter LDL-Cholesterinwert
- Schilddrüsenunterfunktion
- Diabetes mellitus (Typ 2)
- Lebererkrankungen
- erhöhter Blutdruck
- Adipositas
- Rauchen
- Alkoholabusus
- Bewegungsmangel
- Familiäre Vorbelastung
- Fleischlastige Ernährungsweise
- Medikamente (z.B. Östrogene, Kortison, Betablocker)



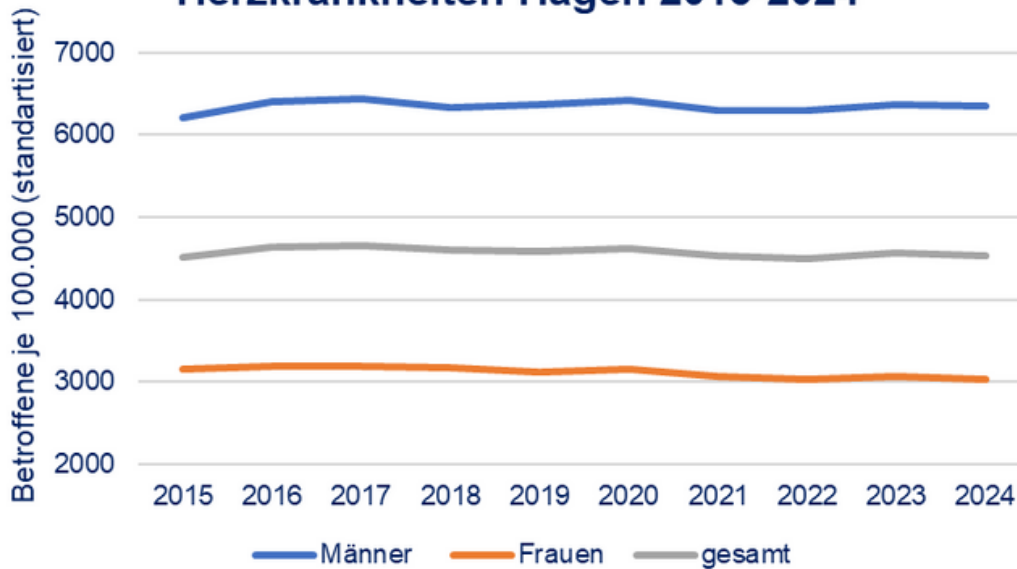
Ursachen
können **primär**
(genetisch, erblich)
oder **sekundär**
(Lebensstil) sein

Warum ist das relevant?

Ungünstige Blutfettwerte fördern Ablagerungen in den Gefäßwänden (Arteriosklerose). Dadurch wird der Blutfluss eingeschränkt und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigt.

Fettstoffwechselstörungen gelten deshalb als wesentlicher Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Herzkrankheiten Hagen 2015-2024



Quelle: Eigene Darstellung auf Basis von Daten der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe (KVWL), Datenstand 2024

Wie häufig treten Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen bundesweit zu den häufigsten Todesursachen. In Nordrhein-Westfalen (NRW) liegt die altersstandardisierte Sterblichkeit (SDR) durch Kreislauferkrankungen über dem Landesdurchschnitt. Hagen zählt hierbei in NRW zu den fünf am stärksten betroffenen Regionen!

LFGA NRW, 2024

Gesundheitsförderung & Prävention

Welche Vorsorgeuntersuchungen gibt es?

Die Werte können im Rahmen regulärer ärztlicher Vorsorge-Untersuchungen erfasst werden:

- Bestimmung der Blutfettwerte (Lipidprofil)
- Blutdruckmessung
- Blutzuckeruntersuchung
- Früherkennungsuntersuchung (Kinder 2-8 Jahren)

Viele Krankenkassen unterstützen außerdem mit Präventionsangeboten wie z.B. Bewegungs- und Ernährungskurse, Raucherentwöhnung und Alkohol-Suchtprävention.

Was kann ich selbst tun?

- regelmäßige körperliche Aktivität (z. B. Ausdauertraining, Alltagsbewegung)
- ausgewogene Ernährung mit ballaststoffreichen und pflanzenbetonten Komponenten
- geringerer Anteil gesättigter Fette (tierische Produkte z.B. Käse, Butter, Fleisch, etc.)
- moderater Umgang mit Alkohol
- Rauchstopp

Bereits kleine und kontinuierliche Veränderungen können eine messbare Wirkung erzielen!

Wann ist eine Behandlung sinnvoll?

Wenn sich die Blutfettwerte trotz Änderungen im Lebensstil nicht verbessern oder ein hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen besteht, kann eine medikamentöse Behandlung zur Senkung der Blutfette erforderlich sein. Über geeignete Maßnahmen entscheiden Patientinnen und Patienten gemeinsam mit ihrer behandelnden Ärztin oder ihrem Arzt. Entscheidend für eine Behandlung ist dabei das Gesamtrisiko, nicht einzelne Laborwerte.

Sprechen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt auf Ihr persönliches Herz-Kreislauf-Risiko an und lassen Sie Ihre Blutfettwerte bestimmen. Prävention und frühe Behandlung können Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen!

Quellen: MSD Manuals (Deutschland): Informationen zu Dyslipidämien; Deutsche Lipid-Liga e. V.: Patienteninformationen

Sterbefälle 2024

Krankheiten des Kreislaufsystems

- **NRW:** 139,66 (SDR je 100.000)
- **Hagen:** 159,04 (SDR je 100.000)
- **Relativer Vergleich:** +13% über NRW-Landesniveau
- **Rang im Landesvergleich:** 5 von 53 (hohe Sterblichkeit)

LFGA NRW, 2024

Kontakt

FB Gesundheit & Verbraucherschutz
Michelle König

✉ michelle.koenig@stadt-hagen.de
☎ 02331 207 3499