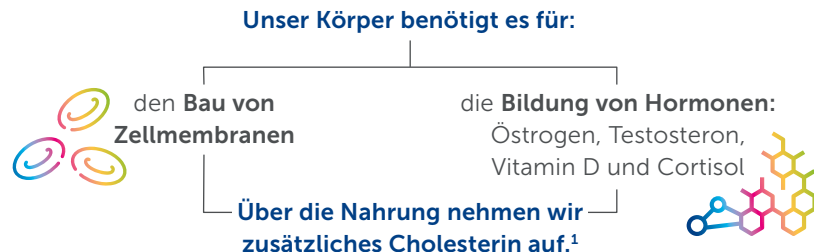


Infoblatt

Cholesterin

Was ist Cholesterin?

Cholesterin ist ein lebenswichtiges Fett, welches in der Leber produziert wird.



Herz-Kreislauf-Erkrankungen

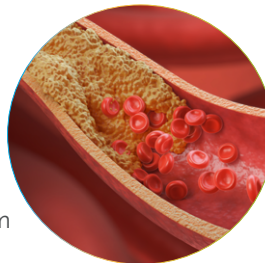
- Ein zu hoher LDL-C-Wert ist mit einer der größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Ein zu hoher LDL-C-Wert kann zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen



Was ist LDL-C?¹



Wenn zu viel LDL-Cholesterin, kurz LDL-C, vorhanden ist, kann es sich in den Arterienwänden ablagern und es entstehen sogenannte (atherosklerotische) Plaques. LDL-C gilt daher als „**schlechtes**“ Cholesterin. Wenn ein Plaque plötzlich aufbricht, kann es zu einem akuten Verschluss des Gefäßes kommen.²



HDL-Cholesterin wird als „**gutes**“ Cholesterin bezeichnet, da es überschüssiges Cholesterin zur Leber abtransportieren kann.

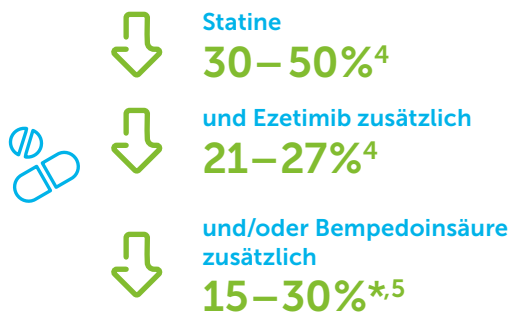
Wie kann ich meinen LDL-C-Wert senken?



Dauerhafte Umstellung von Lebensstil und Ernährung

- u. a. mehr Nüsse sowie ballaststoffreiche, cholesterinarme Ernährung (z.B. mediterrane Diät) und weniger tierische Fette
- Bewegung
- Gewichtsabnahme bei Übergewicht oft hilfreich

Umstellung von Lebensstil und Ernährung reicht oft nicht aus



Dauerhafte orale medikamentöse Therapie

- LDL-C-Senkung durch Statine, die die Bildung von Cholesterin senken und zur vermehrten Bildung von LDL-Rezeptoren führen, über die Cholesterin aus dem Blut entfernt wird.
- Zusätzliche LDL-C-Senkung bei Kombination eines Statins mit Ezetimib, das die Aufnahme von Cholesterin aus dem Darm vermindert.
- LDL-C-Senkung durch Statin und/oder Bempedoinsäure, einem ACL-Hemmer, der die Bildung von Cholesterin in der Leber senkt und zur vermehrten Bildung von LDL-Rezeptoren führt, über die Cholesterin aus dem Blut entfernt wird.

Übergang zur Facharztpraxis



Injizierbare medikamentöse Therapie



Lipoprotein-Apherese (Blutreinigungsverfahren)

- Entfernung von LDL-C durch ein Blutreinigungsverfahren, wenn Medikamente nicht ausreichend wirken.

Welcher LDL-C-Zielwert wird für mich empfohlen?⁴

 Niedriges Risiko Für gesunde Personen gilt ein LDL-C-Zielwert von: < 116 mg/dl (3 mmol/l)	 Mittleres Risiko Für Personen mit Risikofaktoren, wie z.B. Übergewicht oder leicht erhöhtem Blutdruck gilt ein LDL-C-Zielwert von: < 100 mg/dl (2,6 mmol/l)	 Hohes Risiko Für Personen mit Risikofaktoren, wie z.B. ausgeprägtem Bluthochdruck, genetisch bedingten hohen Cholesterinwerten oder Rauchen gilt ein LDL-C-Zielwert von: < 70 mg/dl (1,8 mmol/l)	 Sehr hohes Risiko Personen mit Risikofaktoren, wie z.B. bekannten Herz- und Gefäßerkrankungen (Atherosklerose), Herzinfarkt, Schlaganfall in der Vorgeschichte oder Diabetes gilt ein LDL-C-Zielwert von: < 55 mg/dl (1,4 mmol/l)
---	--	---	--



Ein lebenslanges Lipidmanagement kann vor Herzinfarkten und Schlaganfällen schützen!



Viele weitere Informationen finden Sie im Downloadbereich auf www.ldl-senken.de

* Stärke der LDL-C-Senkung abhängig von der Dosierung der Statin-Therapie.

Literatur:

1. Deutsche Herzstiftung. Cholesterin – was ist das? Abrufbar unter: <https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/cholesterin/was-ist-cholesterin> (letzter Zugriff: März 2025).
2. DAN Netzwerk Deutscher Apotheker GmbH. Arteriosklerose. Abrufbar unter: <https://www.apotheken.de/krankheiten/4367-arteriosklerose> (letzter Zugriff: März 2025).
3. Wadhera RK et al. J Clin Lipidol. 2016;10(3):472–489.
4. Mach F et al. Eur Heart J. 2020;41(1):111–188.
5. DACH-Gesellschaft Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen e.V. Neue orale Therapie-Option zur Verbesserung der Zielwerterreichung für LDL-Cholesterin. Abrufbar unter: <https://www.dach-praevention.eu/wissenschaftlicher-beitrag/neue-orale-therapie-option-zur-verbesserung-der-zielwerterreichung-fuer-ldl-cholesterin/> (letzter Zugriff: März 2025).
6. Hettich R et al. Lipidapherese. Der Nephrologe. 2014;9:319–331.