

LDL-CHOLESTERIN-ZIELWERTE

LDL-Cholesterin-Zielwerte in Abhängigkeit vom kardiovaskulären Risiko

Primärprävention (Patient ohne Herz-Kreislaufkrankung)

Patienten mit	10-Jahres-Risiko	Zielwerte	
1 Risikofaktor		< 160 mg/dl	< 4,1 mmol/l
2 oder mehr Risikofaktoren	< 10% 10 – 20%	< 130 mg/dl < 100 mg/dl	< 3,4 mmol/l < 2,6 mmol/l

Sekundärprävention (Patient mit Herz-Kreislaufkrankung)

Patienten mit	Zielwerte	
koronarer Herzkrankung, schweren Durchblutungsstörungen (pAVK), Aortenaneurysma	< 100 mg/dl	< 2,6 mmol/l
akutem Koronarsyndrom, koronare Herzkrankung mit besonders hohem Risiko wie z.B. Diabetes mellitus	< 70 mg/dl	< 1,8 mmol/l

Die Tabelle erklärt sich wie folgt:

Haben Sie keinen oder nur einen Risikofaktor für eine koronare Herzkrankung (KHK) (siehe vorherige Seite), ist bei Ihnen eine LDL-Cholesterinkonzentration unter 160 mg/dl (4,1 mmol/l) wünschenswert.

Haben Sie mehrere zusätzliche Risikofaktoren für eine KHK und ist bei Ihnen das rechnerische kardiovaskuläre Risiko für den Eintritt eines Herzinfarkts* weniger als 10 % über 10 Jahre, ist Ihr LDL-Cholesterin-Zielwert unter 130 mg/dl (3,4 mmol/l). Bei besonders hohem Risiko (rechnerisches Risiko für den Eintritt eines Herzinfarktes von 10–20 % in 10 Jahren) kann sogar in der Primärprävention ein LDL-Cholesterin-Zielwert unter 100 mg/dl (2,6 mmol/l) sinnvoll sein.

Haben Sie eine koronare Herzkrankheit oder einen Herzinfarkt erlitten oder sind Sie Diabetiker oder von einer nicht-koronaren Atherosklerose (zerebrovaskuläre Durchblutungsstörungen, periphere arterielle Verschlusskrankheit, abdominelles Aortenaneurysma) betroffen, ist bei Ihnen eine LDL-Cholesterinkonzentration unter 100 mg/dl (2,6 mmol/l) anzustreben.

Wenn bei Ihnen das koronare Risiko besonders hoch ist (z. B. bei Vorliegen einer KHK und eines Diabetes mellitus), liegt der Zielwert unter 70 mg/dl (1,8 mmol/l).

* Ermittlung des individuellen Herzinfarkttrisikos:
PROCAM Risiko-Rechner: www.chd-taskforce.de

BEGRIFFSERKLÄRUNGEN

Aortenaneurysma (abdominelles)

Aussackung (Aneurysma) der Hauptschlagader (Aorta). Man unterscheidet Aneurysmen der Aorta in der Höhe des Brustkorbes von abdominalen (Bauch-)Varianten.

Atherosklerose = Arterienverkalkung

Entstehung von fetthaltigen Ablagerungen (Plaques) in den Arterienwänden, die mechanisch zur verminderten Durchblutung oder durch plötzliche Instabilität zum Verschluss durch Gerinnselbildung führen können.

Bauchumfang

Bei Frauen normal bis max. 88 cm. Bei Männern normal bis max. 102 cm.

BMI (Body Mass Index)

$$\text{BMI [kg/m}^2] = \frac{\text{Gewicht [kg]}}{(\text{Größe [m]})^2}$$

Cholesterin

Fettähnlicher Stoff, der ein obligater Bestandteil der Zellmembranen ist, der Hülle, die alle unsere Körperzellen umgibt. Außerdem entstehen aus Cholesterin Hormone, wie die Geschlechtshormone Östrogen und Testosteron, Vitamin D und Gallensäuren. Letztere sind wichtig für unsere Verdauung. Der Körper stellt Cholesterin selbst in der Leber her – und das in ausreichender Menge. Zusätzlich nehmen wir den Stoff über die Nahrung mit Lebensmitteln tierischer Herkunft auf; pflanzliche Lebensmittel enthalten kein Cholesterin.

HDL-Cholesterin (High Density Lipoprotein)

Form von Cholesterin, die allgemein als „gutes“ Cholesterin gilt, je höher die Konzentration, desto besser der Schutz vor Herz-Kreislaufkrankungen. Möglichst über 40 mg/dl (1,03 mmol/l).

Herzinfarkt

Minderdurchblutung eines Teils des Herzmuskels, meistens als Folge eines kompletten oder teilweisen Verschlusses eines Herzkranzgefäßes fast immer als Folge einer Atherosklerose (siehe dort).

Hypercholesterinämie

Medizinischer Fachbegriff für zu hohe Cholesterinkonzentration im Blut.

LDL-Cholesterin (Low Density Lipoprotein)

Form von Cholesterin, die allgemein als „schlechtes“ Cholesterin gilt, da erhöhte Konzentrationen das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen steigern.

Lipoproteine

Um unlösliche Fette wie Cholesterin im Blut zu transportieren, werden diese von der Leber mit Eiweißstoffen umhüllt. Diese „Pakete“ sind so genannte Lipoproteine (Lipo = Fett, Protein = Eiweiß).

Lp(a) = Lipoprotein (a)

Ein genetisch veranlagtes unabhängiges LDL-Partikel mit einem zusätzlichen charakteristischen Apo-Protein (Eiweiß), dem Apo(a). Lp(a) ist ein zusätzlicher Risikofaktor für Atherosklerose.

pAVK (periphere arterielle Verschlusskrankung)

Krankhafte Verengung an den Arterien der Extremitäten (Gliedmaßen) und damit verbundene Durchblutungsstörungen, auch als „Schaufensterkrankheit“ bekannt.

Schlaganfall (cerebrovaskuläre Durchblutungsstörung)

Untergang von Gehirnzellen durch plötzliche Minderdurchblutung oder Unterbrechung der Blutzufuhr.

Triglyceride

Weitere Form von Blutfett, das mit dem Cholesterin verwandt ist. Triglyceride sind Speicherformen von Körperfett, das später zur Energiegewinnung verbrannt wird. Bei einem Zuviel können die Fließeigenschaften des Blutes verschlechtert werden und somit zu Durchblutungsstörungen im Herz und Gehirn sowie zu Entzündungen der Bauchspeicheldrüse führen. Zusammen mit niedrigen HDL-Konzentrationen stellen sie ein Risiko für eine Artherosklerose dar. Triglyceridreiche Lipoproteine sind VLDL (Very Low Density Lipoprotein, aus der Leber freigesetzt) und Chylomikronen (aus dem Dünndarm freigesetzt).

VLDL (Very Low Density Lipoprotein)

Ein Lipoprotein von sehr geringer Dichte. Transportiert vor allem Triglyceride im Blut.

LITERATUREMPFEHLUNG

„Fettstoffwechselstörungen und ihre Folgeerkrankungen – Eine Sammlung von Fragen aus der Praxis für die Praxis beantwortet“

Prof. Dr. med. Werner O. Richter, Dr. rer. biol. hum. Heike Kantner, Prof. Dr. med. Achim Weizel, Hrsg. Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e.V.

Erhältlich: Geschäftsstelle der DGFF oder Buchhandel, ISBN 3-00-001270-22

Preis: Nichtmitglieder 11,- €, DGFF-Mitglieder 8,- € (jeweils zzgl. 7 % Mwst. + Versandkosten)

4. Auflage „Cholesterinratgeber“

Hrsg. Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e.V., Preis: Nichtmitglieder 4,- €, DGFF-Mitglieder 2,- € (zzgl. 7 % MwSt. + Versandkosten)

„Was tun nach dem Herzinfarkt?“

Prof. Dr. med. Werner O. Richter Hrsg. Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e.V., Preis: Nichtmitglieder 11,- €, DGFF-Mitglieder 8,- € (zzgl. 7 % MwSt. + Versandkosten)

Weitere Informationen sind erhältlich unter:

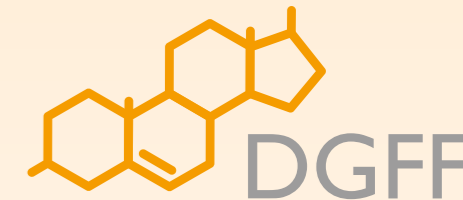
www.lipid-liga.de



Geschäftsstelle DGFF:

Mörfelder Landstraße 72
60598 Frankfurt am Main
Telefon: (0 69) 96 36 52-18
Telefax: (0 69) 96 36 52-15
E-Mail: info@lipid-liga.de
Internet www.lipid-liga.de
v.f.d.R.: Dr. rer. biol. hum. Heike Kantner
Sitz der Gesellschaft:
Wiesbaden, Reg. Nr. 2577

LIPID PASS



Wissen was zählt
Für Herz und Gefäße

Deutsche Gesellschaft
zur Bekämpfung von
Fettstoffwechselstörungen
und ihren Folgeerkrankungen
DGFF (Lipid-Liga) e.V.

EIGENE DATEN

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____ Geschlecht: m w

Größe (cm): _____ Gewicht (kg): _____ BMI: _____

Risikofaktoren für eine koronare Herzerkrankung (KHK):

Bluthochdruck ja nein

Diabetes ja nein

Rauchen ja nein

Liegt bei Ihnen eine Herz-Kreislauf-Erkrankung vor, z. B.

Herzinfarkt ja nein

pAVK (periphere arterielle Verschlusskrankung) ja nein

Andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen nein

ja _____

Besteht eine familiäre Vorbelastung für

Herzinfarkt ja nein

Schlaganfall ja nein

Lp(a) _____ mg/dl

Hyperlipidämien (Fettstoffwechselstörungen)

erhöhte LDL-Cholesterinkonzentration ja nein

erhöhte Triglyceridkonzentration ja nein

Mein behandelnder Arzt (Name, Ort, Tel.):

Stempel des behandelnden Arztes:

vom Arzt einzutragen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	anzustrebende Zielwerte
Gemessen am													
BMI kg/(m) ²													18,5 bis 24,9
Bauchumfang (cm)													Frauen: 88 cm Männer: 102 cm
Blutdruck (mmHg)													normal: 130-139/85-89 mmHg optimal: 120/80 mmHg
Nüchternblutzucker mg/dl – mmol/l													≤ 100 mg/dl (5,6 mmol/l)
Lipidprofil: nüchtern 12 Std. seit der letzten Nahrungsaufnahme													
Gesamtcholesterin mg/dl – mmol/l													≤ 200 mg/dl (≤ 5,2 mmol/l)
LDL-Cholesterin mg/dl – mmol/l													abhängig vom Globalrisiko, siehe LDL-Cholesterin- Zielwerte:
HDL-Cholesterin mg/dl – mmol/l													≥ 40 mg/dl (1,03 mmol/l)
Triglyceride mg/dl – mmol/l													≤ 150 mg/dl (1,7 mmol/l)
Lipoprotein (a) mg/dl													≤ 30 mg/dl
Grundsätzliche Maßnahmen vor jeder medikamentösen Lipidsenkung sind (ausgenommen der Zustand nach einem akutem Herzinfarkt): eine gesunde Ernährung und vermehrte körperliche Aktivität													
Angaben zur medikamentösen Lipidsenkung (Präparat + Dosis/Tag)*													
Weitere Maßnahmen zur Lipidsenkung (z. B. Diät, Herzsport)													
Sonstige Medikamente													

* z. B. 40/Lipidsenker (Nennung Wirkstoff bzw. Präparat)