

FETTSTOFFWECHSEL- STÖRUNGEN

Information Kompakt

Was ist eine Fettstoffwechselstörung?

Welches sind die gesundheitlichen Risiken?

Warum ist der Einsatz von Medikamenten wichtig?



DGFF

**Wissen was zählt
Für Herz und Gefäße**

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

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wurde eine Fettstoffwechselstörung festgestellt, die nicht mehr allein durch eine Änderung des Lebensstils, wie z.B. Ernährungsumstellung, behandelt werden kann. Ihr Arzt hat Ihnen daher ein Medikament verschrieben, das Sie nun regelmäßig einnehmen sollten.

Möglicherweise fragen Sie sich jetzt, ob dies wirklich notwendig ist oder Sie haben Bedenken wegen möglicher Nebenwirkungen. Dieser Ratgeber möchte Ihnen zum Einen die Bedeutung einer Fettstoffwechselstörung darlegen – und zum Anderen, warum der Einsatz eines Medikaments zur Behandlung dieser Störung notwendig ist.

Was sind Fettstoffwechselstörungen?

Der Begriff „Fettstoffwechsel“ betrifft folgende Vorgänge im Körper:

- die Aufnahme von Fetten aus dem Darm ins Blut,
- den Transport der Fette im Blut,
- die Bereitstellung von Fetten in der Leber, den Transport im Blut, den Abbau und die Ausscheidung durch die Leber.

Störungen dieser Prozesse können sowohl zu einer Zunahme als auch zu einer Abnahme der Konzentration der Blutfette führen.

Das bekannteste Blutfett ist das Cholesterin. Man unterteilt es in LDL – (**L**ow **D**ensity **L**ipoprotein) und HDL – (**H**igh **D**ensity **L**ipoprotein) Cholesterin. Neben dem Cholesterin gibt es im Blut noch die Triglyceride, die ebenfalls ein wichtiger Bestandteil des Fettstoffwechsels sind.

Ohne Cholesterin können wir nicht leben: Der fettähnliche Stoff ist ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen, also der Hülle, die alle unsere Körperzellen umgibt. Außerdem entstehen aus Cholesterin Hormone, wie die Geschlechtshormone Östrogen und Testosteron, Vitamin D und Gallensäuren. Cholesterin gelangt auf zwei Wegen in den Blutkreislauf: Es stellt die Leber Cholesterin selber her und es wird über die tägliche Nahrung, und zwar zusammen mit tierischen Fetten, aufgenommen.

Was sind Fettstoffwechselstörungen?

Das Blut transportiert Cholesterin zu den Körperzellen, die es gerade brauchen. Da Fette wie das Cholesterin im Blut nicht löslich sind, verpackt unser Organismus Cholesterin in Eiweißhüllen und bildet daraus so genannte Lipoproteinpartikel aus Fett + Eiweiß. Diese Lipoproteine haben unterschiedliche Funktionen. Die LDL bringen das Cholesterin zu den Zellen im Körper und geben es dort ab. Befindet sich zuviel LDL im Blut und können die Zellen nichts mehr aufnehmen, kann sich Cholesterin in den Gefäßwänden ablagern. Die Arterien können dann „verkalken“, es bildet sich eine so genannte Atherosklerose. Auf diese Weise können sich beispielsweise die Herzkranzgefäße so stark verengen, dass nur noch wenig Blut hindurchfließt und somit der Herzmuskel schlechter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Eine Verengung führt zu einem Engegefühl in der Brust, bezeichnet als „Angina pectoris“, ein kompletter Verschluss des Gefäßes führt zum Herzinfarkt.

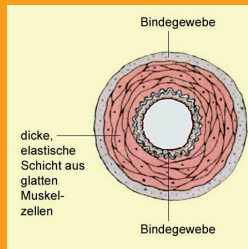
Im Unterschied zum LDL-Cholesterin kann das HDL das Cholesterin, das durch die Ablagerungen von LDL entstanden ist, wieder aufnehmen und es zurück in die Leber transportieren. Dort wird das Cholesterin über die Galle ausgeschieden. Aufgrund dieser schützenden Funktion wird das HDL-Cholesterin auch als das „gute“ Cholesterin bezeichnet, hingegen das LDL-Cholesterin als das „schlechte“ Cholesterin.

Was sind Fettstoffwechselstörungen?

Die häufigsten Ursachen für ein zu hohes LDL-, zu niedriges HDL-Cholesterin oder zu hohe Triglyceride sind: Vererbung, eine falsche Ernährung, Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Übergewicht, Rauchen und Bewegungsmangel. Auch hohe Triglyceridspiegel können allein oder in Kombination mit niedrigen HDL-Konzentrationen ein Risiko für eine Gefäßverkalkung darstellen.

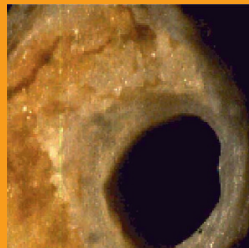
Eine *gesunde* Arterie von innen:

Die Wand ist glatt
und elastisch.
Das Blut kann
ungehindert
hindurchfließen.



Eine *krank* Arterie von innen:

Atherosklerotische
Ablagerungen engen
das Gefäß stark ein
und gefährden die
Blutversorgung der
dahinterliegenden
Gewebe.



Blutfettwerte

Wie hoch dürfen die Blutfettwerte (Lipidwerte) normalerweise sein?

Wenn keine Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauf-erkrankung vorliegen, dann gelten folgende Blutfettwerte als normal:

Gesamtcholesterin

weniger als 200 mg/dl = 5,16 mmol/L

LDL-Cholesterin

weniger als 160 mg/dl = 4,10 mmol/L

HDL-Cholesterin

mehr als 40 mg/dl = 1,03 mmol/L

Triglyceride

weniger als 150 mg/dl = 1,70 mmol/L

(mg/dl = Milligramm pro Deziliter)

(mmol/L = Millimol pro Liter)

Welche Blutfettwerte gelten für mich?

Bei zu hohem LDL-Cholesterinspiegel wird Ihr Arzt Ihren persönlichen Zielwert danach festlegen, ob Sie noch weitere Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauf-erkrankung haben. Wichtige Risikofaktoren sind: Rauchen, Zuckerkrankheit, erbliche Belastung durch Herz-Kreislauf-erkrankungen, Bluthochdruck und Übergewicht.

Wenn Sie bereits einen Herzinfarkt hinter sich haben oder an einer Gefäßkrankheit leiden, sind Sie besonders gefährdet. Ihr LDL-Cholesterinwert sollte

Lebensstilumstellung

dann nicht höher als 100 mg/dl (2,6 mmol/L) sein. In bestimmten Fällen kann sogar ein LDL-Cholesterinwert kleiner als 70 mg/dl (1,8 mmol/L) sinnvoll sein.

Was kann man ohne Medikamente erreichen?

Wenn eine Fettstoffwechselstörung festgestellt worden ist, kann der Betroffene durch eine Umstellung seines Lebensstils zur Verbesserung der Cholesterin- und der Triglyceridwerte beitragen. Die wesentlichen Empfehlungen sind:

- Gewichtsreduktion (bei Übergewicht)
- Regelmäßige Bewegung (wenigstens 3 Mal pro Woche 30 Minuten körperliche Aktivität)
- Rauchen beenden
- Ernährungsumstellung: Anteil an Gemüse, Ballaststoffen und Obst erhöhen, dafür weniger Fett, vor allem weniger tierisches Fett. Viel Omega-3-Fettsäuren (z.B. aus fettreichem Kaltwasserseefisch, wie z.B. Makrele)
- Einschränkung der Zufuhr von Nahrungscholesterin (enthalten in tierischen Fetten) auf 300 mg pro Tag

Bei zu hoher Triglyceridkonzentration: keinen Alkohol, wenig rasch resorbierbare Kohlenhydrate (weißer Zucker, der besonders in Limonaden, colahaltigen Getränken, gesüßten Fruchtsäften und Kuchen enthalten ist) und eine fettarme Kost.

Reichen nicht die Medikamente, muss ich wirklich mein Leben verändern?

Eine Umstellung des Lebensstils, das heißt Beendigung des Rauchens, Gewichtsreduktion, regelmäßige Bewegung (in Absprache mit dem Arzt) und Ernährungsumstellung sind wesentliche Teile der Behandlung und Vorbeugung von Gefäßkrankheiten.

Trotz Optimierung des Lebensstils sind nicht in jedem Fall die von Ihrem Arzt angestrebten Zielwerte für Ihre Blutfette erreichbar. In diesen Fällen ist eine medikamentöse Therapie notwendig.


Warum ist die Einnahme eines Medikaments bei mir so wichtig?

Bei Menschen mit besonders schweren Formen der Fettstoffwechselstörungen, wenn bereits Ablagerungen an den Gefäßen vorhanden sind oder, wenn bereits ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall aufgetreten ist, ist nur durch die Einnahme von Medikamenten eine ausreichende Senkung der Blutfettwerte zu erreichen. Damit kann in vielen Fällen durch die Verbesserung der Blutfettkonzentration das Fortschreiten der Gefäßerkrankung verlangsamt oder gestoppt werden, in günstigen Fällen kann es sogar zu einer Rückbildung der Ablagerungen kommen. Dies kann das Auftreten von weiteren Infarkten und

Medikamenteneinnahme

dadurch bedingten Todesfällen verhindern. Voraussetzung ist allerdings, dass die **Medikamente konsequent** und in der vom **Arzt verschriebenen Dosis eingenommen werden**.

Die wesentlichen Medikamente zur Behandlung von Fettstoffwechselstörungen sind:

- Statine, auch Cholesterinsynthesehemmer oder auch HMG-CoA-Reduktasehemmer genannt: senken das LDL-Cholesterin
 - Ezetimib, so genannter Cholesterin-Absorptionshemmer, hemmt die Cholesterinaufnahme im Darm: senkt das LDL-Cholesterin
 - Nikotinsäure: erhöht das HDL-Cholesterin, senkt das LDL-Cholesterin und die Triglyceride
 - Ionenaustauscher, diese Medikamente binden die Gallensäuren im Darm: senken das LDL-Cholesterin
 - Fibrate: senken die Triglyceride und das LDL-Cholesterin, erhöhen das HDL-Cholesterin
 - Omega-3-Fettsäuren: senken den Triglyceridspiegel
- 

Nebenwirkungen

Sind die Nebenwirkungen nicht größer als der Nutzen?

Bei der Einnahme der Medikamente kann es, wie in den Beipackzetteln beschrieben, zu Nebenwirkungen kommen. Die Nebenwirkungen verschwinden in der Regel nach dem Absetzen des Medikaments. Dauerhafte Schäden an inneren Organen sind extrem selten. Wenn bei Ihnen Nebenwirkungen aufgetreten sind, informieren Sie unbedingt Ihren Arzt.

In allen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass die Vorteile der Medikamente (weniger Todesfälle, weniger Herzinfarkte, weniger Eingriffe an den Herzkranzgefäßen) deutlich größer sind, als die Beeinträchtigungen durch mögliche Nebenwirkungen.

Kann ich die Medikamente irgendwann absetzen?

Nein, Sie müssen die Medikamente regelmäßig lebenslang einnehmen. Eine dauerhafte Korrektur Ihrer Fettstoffwechselstörung durch eine kurzfristige Einnahme ist nicht möglich. Mittlerweile liegen für die meisten Medikamente auch schon jahrzehntelange Erfahrungen vor, so dass eine lebenslange Einnahme unproblematisch ist.

Cholesterinsenkung

Schadet die Cholesterinsenkung meinem Körper?

Die Cholesterinsenkung im Blut führt nicht zu einer Beeinträchtigung der Körperfunktionen. Es gibt kein zu niedriges Cholesterin.

Reicht nicht ein bisschen Cholesterinsenkung?

Nein, erwiesen ist: Je stärker das LDL-Cholesterin gesenkt wird, umso größer ist der Nutzen.

Weiterführende Literatur – zusätzliche Informationen

Zur besseren Dokumentation Ihrer Blutfettwerte empfehlen wir Ihnen, Ihre gemessenen Lipidwerte in einem Lipid-Pass einzutragen. Diesen Pass können Sie bei der DGFF-Geschäftsstelle bestellen. Weitere Broschüren und Bücher rund um das Thema „Fettstoffwechselstörungen und ihre Folgeerkrankungen“ sind ebenfalls über die DGFF zu beziehen. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie im Internet unter „www.lipid-liga.de“ oder Sie rufen in der Geschäftsstelle an – wir helfen gern.



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

Geschäftsstelle: 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

Sitz der Gesellschaft: Wiesbaden, Reg. Nr. 2577