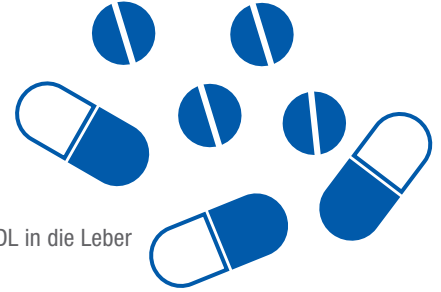


### Medikamentöse Behandlung<sup>1-4</sup>

- **Statine** → Hemmen die Bildung von körpereigenem Cholesterin in der Leber
- **Gallensäurebinder** → Binden Gallensäuren (Endprodukte des Cholesterinstoffwechsels) im Darm
- **Fibrate** → Aktivieren den Lipidstoffwechsel und senken vor allem Triglyceride (VLDL)
- **Cholesterin-Absorptionshemmer** → Verringern die Aufnahme von Cholesterin aus dem Darm
- **PCSK9-Hemmer** → Verhindern den Abbau von LDL-Rezeptoren und fördern so die Aufnahme von LDL in die Leber
- **ACL-Hemmer** → Hemmen die Bildung von körpereigenem Cholesterin in der Leber



### Wie kann ich als Patient meine LDL-C-Werte senken?

Täglich  
**30–60 Minuten<sup>2</sup>**  
körperliche Betätigung

### Welche Risikofaktoren sollte ich reduzieren?<sup>2</sup>

Risikofaktor	Zielwert
Übergewicht	BMI: 20-25 kg/m <sup>2</sup> Taillenumfang: < 94 cm (Männer) < 80 cm (Frauen)
Rauchen	beenden
Blutdruck	< 140/90 mmHg

### Anpassung der Ernährung<sup>2</sup>

Die Ernährung sollte täglich

- < **300 mg Cholesterin**
- ≤ **10 g Alkohol** = 1 Glas Bier (0,25 l), Wein (0,15 l) oder Sekt (0,1 l)
- wenig Fett** enthalten.

#### Tipps zum Kochen<sup>2</sup>:

Am besten **Grillen, Kochen oder Dampfgaren**

**NICHT** Frittieren, in der Pfanne mit Fett braten

#### Besonders empfohlene Lebensmittel für eine cholesterinarme und ausgewogene Ernährung<sup>2</sup>



- **Vollkorn:** Brot, Nudeln
- **Gemüse:** viel rohes oder gekochtes Gemüse (Salat, Gurke, Tomaten)
- **Hülsenfrüchte:** Linsen, Erbsen, Kichererbsen
- **Obst:** viel frisches oder gefrorenes Obst (Beeren, Äpfel, Birnen)
- **Fisch:** fetter Fisch, z.B. Lachs
- **Fleisch:** Geflügel ohne Haut
- **Milchprodukte:** Magermilch und -joghurt
- **Dressings/Soßen:** Essig, Senf, fettfreie Soßen
- **Süßungsmittel:** wenige, kalorienarme Süßstoffe

#### Wenn Fett, dann aber gesund<sup>2</sup>:

Einfach und mehrfach **ungesättigte Fette**

- **Nüsse**
- **pflanzliche Fette**  
Sonnenblumen-, Soja-, Olivenöl
- **fetter Fisch**  
Lachs, Makrele, Sardine, Hering, Thunfisch

## Literatur:

1. Medizinische Medien Informations GmbH. Gelbe Liste Online. <https://www.gelbe-liste.de/> (abgerufen am 06.10.2020)
2. Mach F et al. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk: The Task Force for the management of dyslipidaemias of the European Society of Cardiology (ESC) and European Atherosclerosis Society (EAS). *European heart journal* 2019; 41:111-188.
3. Barter PJ, Rye KA. New Era of Lipid-Lowering Drugs. *Pharmacol Rev* 2016; 68: 458-475
4. Hegele RA, Tsimikas S. Lipid-Lowering Agents. *Circ Res* 2019; 124: 386-404.