

# Diabetes mellitus und das Cholesterinproblem

Der Herzinfarkt gehört seit Jahrzehnten zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland. Er ist die Folge einer akuten Unterbrechung der Blutversorgung des Herzmuskels durch einen Verschluss der Herzkranzgefäße. Dieser Verschluss entwickelt sich als Folge von Veränderungen in der Wand der Blutgefäße, welche aus Cholesterin- und Kalkablagerungen bestehen und daher Arterienverkalkung oder Arteriosklerose genannt werden. Voraussetzung für die Entstehung dieser gefährlichen Veränderungen ist eine Erhöhung des Fettes Cholesterin im Blut; je höher das im Blut befindliche Cholesterin ansteigt, desto höher ist die Gefahr eines Herzinfarktes. Man bezeichnet das Cholesterin deshalb auch als „Risikofaktor“.

Cholesterin ist jedoch nicht in jeder Hinsicht gefährlich: es ist ein lebenswichtiger Baustein für die Zellen unseres Körpers und die Hormone. Erst die Vermehrung des Cholesterins im Blut über den Bedarf hinaus führt zu den gefährlichen Ablagerungen an den Gefässen.

Zu einer Erhöhung des Cholesterins im Blut kann es aus mehreren Gründen kommen: eine zu grosse Zufuhr mit der Nahrung, die vermehrte Bildung aufgrund erblicher Veranlagung und Veränderungen im Stoffwechsel des Körpers.

Die Zufuhr des Cholesterins mit der Nahrung können wir einschränken, in dem wir auf cholesterinhaltige Nahrungsmittel verzichten. Dies sind vor allem tierische Fette – Fleisch- und Wurstwaren sowie Milchprodukte. Statt dessen empfiehlt sich der Verzehr von reichlich Obst und Gemüse. Liegt eine erblich bedingte vermehrte Bildung von Cholesterin vor, wie häufig beim Metabolischen Syndrom des Diabetikers, ist dies schwieriger zu beeinflussen. Hier müssen gegebenenfalls Medikamente eingenommen werden, welche die Neubildung von Cholesterin hemmen.

Die Veränderungen im Stoffwechsel, die zu einer Erhöhung des Cholesterins führen sind vor allem die Zuckerkrankheit, das Übergewicht und der Bewegungsmangel. Das Zusammentreffen dieser Faktoren hat sich als besonders gefährlich für die Entstehung von Gefässverkalkungen erwiesen. Entsprechende Massnahmen können diese Einflüsse verringern; die Gefahr, einen tödlichen Herzinfarkt zu erleiden, kann gebannt werden.

