

Cholesterin

Erhöhter Cholesterinspiegel – Senkung mit Naturextrakten

Zu den wichtigsten Risikofaktoren für eine Gefäßschädigung zählen die Fettstoffwechselstörungen (Hypercholesterinämien, Hypertriglyzeridämien), die genetisch und/oder durch Lebensstilaspekte bedingt sein können.

In Deutschland weist etwa jeder dritte Erwachsene (Frauen und Männer) einen zu hohen Cholesterinwert im Blut auf. Dieser gilt als Risikofaktor für die Entwicklung eines Herzinfarktes, eines Schlaganfalls, der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (PAVK), aber auch für die Entwicklung einer Altersdemenz, z. B. vom Typ Alzheimer. Vielfach werden zu hohe Blutfettspiegel mit nebenwirkungslastigen Medikamenten behandelt. Interessant sind in diesem Zusammenhang Naturextrakte aus fermentiertem rotem Reis. Dieser enthält Bioaktivstoffe, die effizient zur Senkung erhöhter Gesamtcholesterin- oder Triglyzeridwerte beitragen können. Auch Omega-3-Fettsäuren (DHA) und Magnesium können einen wertvollen Beitrag zur Gefäßprotektion leisten. Aktuelle Studienergebnisse stützen diese Beobachtungen.

Fettstoffwechselstörungen können zahlreiche Ursachen haben Man unterscheidet zwischen primären und sekundären Fettstoffwechselstörungen (Dyslipoproteinämien). Primäre Formen haben i.d.R. genetisch bedingte Ursachen, deren Ausprägung durch die Art des Lebensstils (z. B. Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel) entscheidend mitbestimmt wird.

Von größter Bedeutung sind hier die familiär bedingte Hypercholesterinämie, die familiär bedingte Hypertriglyzeridämie sowie eine Kombination aus erhöhten Cholesterin- und Triglyzeridwerten. Bei familiär bedingten erhöhten Cholesterinspiegeln können bei etwa 70% der betroffenen Männer und etwa 50% der betroffenen Frauen im Lebensalter von 60 Jahren klinische Zeichen einer koronaren Herzerkrankung beobachtet werden. Die familiäre Hypertriglyzeridämie ist durch erhöhte Serum-Triglyzeridwerte und häufig auftretende erniedrigte Konzentrationen an HDL-Cholesterin charakterisiert. Anders als bei erhöhten Cholesterinwerten ist bei erhöhten Triglyzeridwerten (als Einzelfaktor) das Risiko

für Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht unbedingt größer.

Wenn allerdings weitere Herz-Kreislauf-Risikofaktoren hinzukommen, wird ein erhöhter Triglyzeridspiegel strenger bewertet. Dennoch sind erhöhte Blutwerte an diesen Neutralfetten für sich alleine genommen nicht unbedingt unproblematisch. So bringt diese Form der Fettstoffwechselstörung die Gefahr für die Entwicklung des Chylomikronämie-Syndroms mit sich, das von lebensbedrohlichen gesundheitlichen Problemen (z. B. akute Bauchspeicheldrüsenentzündung) begleitet sein kann.

Die sekundären Formen der Fettstoffwechselstörungen können sich als Folge bestehender Grunderkrankungen einstellen. Werden diese effizient behandelt, z. B. ein schlecht eingestellter Diabetes mellitus, kann sich auch die dadurch bedingte Fettstoffwechselstörung normalisieren. In jedem Fall sollte, bevor eine medikamentöse Behandlung einer Fettstoffwechselstörung in Erwägung gezogen wird, eine diagnostische Abklärung der infrage kommenden Grunderkrankungen erfolgen.

Klassische Medikamente gehen häufig mit Nebenwirkungen einher

In der klassischen Behandlung von Dyslipoproteinämien werden Cholesterinsenker (insbesondere Statine), Fibrate und/oder Nicotinsäure bzw. deren Abkömmlinge angewendet. Die Statine sind Mittel der Wahl bei der isolierten LDL-Hypercholesterinämie. Sie hemmen das geschwindigkeitsbestimmende Enzym der Cholesterinbiosynthese in der Leber. Nicht selten kämpfen die Anwender mit Nebenwirkungen (u. a. Muskel-, Kopfschmerzen, gastrointestinale Probleme, Müdigkeit, Schlafstörungen). Fibrate kommen in erster Linie bei Hypertriglyzeridämien zum Einsatz. Sie führen zu einer Senkung der Triglyzeridwerte, während das HDL-Cholesterin ansteigt. Das LDL-Cholesterin wird nur geringgradig reduziert.

Die Fibrate können als unangenehme Begleiterscheinungen z. B. Dyspepsien (u. a. Übelkeit, Aufstoßen, Erbrechen, Völlegefühl, Blähungen) und Muskelbeschwerden mit sich bringen. Auch die Bildung von Gallensteinen kann begünstigt werden. Die Nicotinsäure und ihre Derivate können bei der kombinierten

Primäre und sekundäre Fettstoffwechselstörungen (Dyslipoproteinämien)

Art der Fettstoffwechselstörung	Ursachen
Primäre Formen	Erbliche Faktoren
Sekundäre Formen	Adipositas
	Alkohol
	Arzneimittel (z. B. Glucocorticoide)
	Bewegungsmangel
	Gallenerkrankungen
	Lebererkrankungen
	Nierenerkrankungen
	Schilddrüsenerkrankungen

Hyperlipidämie zur Anwendung kommen. Sie tragen zur Senkung der Triglyzerid- und LDL-Cholesterinwerte bei Erhöhung des HDL-Cholesterins bei. Zu den beschriebenen Nebenwirkungen bei der Anwendung von Nicotinsäure zählen Flush, Gichtanfälle, Veränderung der Leberwerte und gastrointestinale Probleme. Bei Diabetes mellitus sollten sie nur nach einer sorgfältigen Nutzen/Risiko-Abwägung zum Einsatz kommen.

Cholesterin- und Triglyzeridsenkung – aber natürlich Interessant ist in diesem Zusammenhang ein Naturextrakt aus fermentiertem rotem Reis, der ebenfalls zur Senkung des Gesamt- und LDL-Cholesterins, einem Anstieg des HDL-Cholesterins und einer Senkung der Triglyzeridwerte beitragen kann. Diese Naturstoffe sind unter der Bezeichnung „Monacoline“ bekannt.

Der rote Reis (mit Monacolin K) kann, wie zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, eine positive Wirkung bei Hyperlipidämien entfalten. In einer Metaanalyse, in deren Rahmen mehr als 9600 Probanden für den Zeitraum von 4 bis 12 Wochen beobachtet wurden, konnte die Wirksamkeit des Polypeptids klar bestätigt werden. Im Vergleich zur Placebogruppe konnten bei den Verumprobanden das Gesamtcholesterin um 35 mg/dl, das LDL-Cholesterin um 28 mg/dl und die Triglyzeride ebenfalls um 35 mg/dl gesenkt werden. Gleichzeitig wurde ein Anstieg des HDL-Cholesterins um 6 mg/dl gemessen. Die Wirkung ist allerdings an eine Konzentration von 10 mg Monacolin K pro Tag gebunden. Daher sollte bei der Auswahl eines Produktes auf diese Standardisierung geachtet werden. Die Verträglichkeit des Naturstoffs gilt als „gut“.

In einer Auswertung von 13 randomisierten, placebokontrollierten Studien, die die Beobachtung von 804 Probanden beschreiben, wurde die gute Verträglichkeit von fermentiertem rotem Reis erneut bestätigt. Insbesondere konnte kein Anstieg der Konzentration an Kreatinin (Stoffwechselprodukt der Muskeln) im Serum beobachtet werden, was die relativ gute Verträglichkeit – im Gegensatz zur Anwendung von cholesterinsenkenden Arzneimitteln – miterklären kann. Dennoch ist es ratsam, den behandelnden Therapeuten zur Anwendung zu befragen, vor allem dann, wenn weitere Medikamente eingenommen werden. Zu beachten ist, dass bei der Fermentierung des roten Reises auch Mykotoxine (Citrinin) mit gesundheitsbeeinträchtigender Wirkung entstehen können. Bei der Produktauswahl ist es empfehlenswert, auf Extrakte zu achten, die auf diese Begleitstoffe untersucht werden.

Omega-3-Fettsäuren: vegan und ohne Fischgeschmack Auch Omega-3-Fettsäuren fördern den gesunden Fettstoffwechsel und tragen zur Gesundheit der Blutgefäße bei. Mikroalgen wie Schizochytrium sp. liefern Omega-3-Fettsäuren (DHA) pflanzlicher Herkunft. Der Fischgeschmack, der viele Menschen bei den Kapseln aus Fischöl stört, entfällt hier. In einer Metaanalyse, in der 11 randomisierte, kontrollierte Studien ausgewertet wurden, zeigte sich für die Supplementierung von DHA aus Mikroalgen ein signifikanter Effekt hinsichtlich der Senkung erhöhter Triglyzerid-, LDL- und Gesamtcholesterinwerte sowie eine signifikante Verbesserung des HDL-Cholesterinwertes.

DHA ist wichtig für die gesunde Gehirn- und Sehfunktion. Es sorgt dafür, dass die Nervenzellmembranen flexibel sind und eine rasche Informationsübertragung erfolgen kann. Omega-3-Fettsäuren, ganz besonders DHA, sind auch für die Augen wichtig. Die Fettsäuren werden in die Zellmembranen der Netzhaut eingebaut.

Ein wichtiger Mineralstoff für Herz, Blutgefäße, Gehirn, Nerven und die Psyche ist Magnesium.

Der Herzmuskel, der zu den energiebedürftigsten Organen unseres Körpers zählt, ist auf eine gute Energieversorgung angewiesen. Diese wiederum ist an regelmäßige und ausreichende Verfügbarkeit von Magnesium gebunden. Magnesium unterstützt die Herzmuskelfunktion und verbessert die Fließeigenschaften des Blutes. Als natürlicher Kalziumantagonist trägt der Vitalstoff zur Entlastung des Herzens bei und ökonomisiert den Sauerstoffverbrauch des Herzmuskels.

Bei vorhandenen Fettstoffwechselstörungen bzw. im Rahmen der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erscheint daher die kombinierte Anwendung aus Monacolin K (fermentierter roter Reis), Omega-3-Fettsäuren (DHA) und Magnesium empfehlenswert.

Prof. Dr. Michaela Döll

Diplom-Biologin, Expertin für Fitness, Gesundheit und Anti-Aging, Buchautorin



prof.dr.michaeladoell@t-online.de