

## Erhöhte Cholesterinwerte senken

Falls Ihre Cholesterinwerte erhöht sind, können Sie auf verschiedene Weise dazu beitragen, diese zu senken.

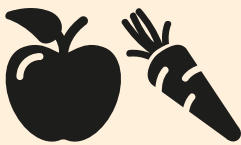
### LEBENSSTILÄNDERUNGEN ZUR SENKUNG DES CHOLESTERINSPIEGELS

Nehmen Sie zu viele tierische Fette oder pflanzlich gehärtete Fette (Transfette<sup>Ⓜ</sup>) und Kohlenhydrate (z.B. Zucker, Alkohol usw.) zu sich, kann Ihr Cholesterinspiegel erhöht sein. Die meisten Menschen können ihren Cholesterinspiegel durch Lebensstiländerungen ausreichend senken.

Diese Lebensstiländerungen sind hier zusammengefasst. Kreuzen Sie die Möglichkeiten zur Senkung des Cholesterinspiegels an, die für Sie prinzipiell in Frage kommen.



**Regelmäßige körperliche Bewegung** erhöht das HDL-Cholesterin. Das wirkt sich positiv auf das Gesamtcholesterin aus → Siehe Seite 17



**Eine gesunde Ernährung** senkt das LDL-Cholesterin → Siehe Seite 23

Die **Verringerung von hohem Alkoholkonsum** senkt das LDL-Cholesterin → Siehe Seite 59



Sie können Ihren Cholesterinspiegel durch cholesterinarme Ernährung und körperliche Aktivität positiv beeinflussen!



**Medikamentöse Behandlung:** Eine Behandlung mit cholesterinsenkenenden Medikamenten (meist Statine<sup>Ⓜ</sup>) kann empfohlen werden, wenn Ihr Herz-Kreislauf-Risiko<sup>Ⓜ</sup> hoch ist (> 20%) und Lebensstiländerungen nicht zur erwünschten Cholesterinsenkung führen (z.B. bei erblich bedingter Fettstoffwechselstörung). Wenn Sie einen Herzinfarkt

oder Schlaganfall erlitten haben, wird die Behandlung mit Statinen empfohlen, selbst wenn Ihre Cholesterinwerte eigentlich im "normalen" Bereich liegen. Der Grund für die Empfehlung ist die gefäßschützende Wirkung dieser Medikamente. Manchmal ändern sich Empfehlungen aufgrund von neuen Studien. Ob die Einnahme von Statinen für Sie persönlich sinnvoll ist, z.B. wenn Sie an einem Diabetes mellitus leiden, besprechen Sie am besten mit Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt. **Selbst wenn Sie Medikamente zur Cholesterinsenkung einnehmen, können Sie durch einen gesunden Lebensstil Ihren Cholesterinspiegel positiv beeinflussen.** Mehr zum Thema Medikamente → Siehe Seite 85

Weitere Informationen finden auf der DECADE-Webseite: [www.decade-studie.de](http://www.decade-studie.de)

→ Klicken Sie „Weitere Informationen“ → „Weiterführende Links“ → Stichwort „Erhöhter Cholesterinspiegel“. Für den Zugang zur Webseite benötigen Sie, während der Studienphase, Ihr Benutzerkennwort und Ihr Passwort.