



Hypertriglyceridämie

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihre Ärzte haben bei Ihnen eine Hypertriglyceridämie festgestellt. Was ist das? Grundsätzlich handelt es sich um eine erhöht gemessene Konzentration der sogenannten Triglyceride im Blut. Das sind so zu sagen Nahrungsfette, die nicht in üblicher Weise in Ihrem Körper verstoffwechselt werden. Werte unter 150mg/dl gelten als normal, Werte bis 500mg/dl gelten als erhöht, bei Werte über 500mg/dl sprechen wir von starker Erhöhung und notwendiger Behandlungsindikation.

Bei sehr hohen Triglyceriden im Blut muss unterschieden werden, an welche Fraktionen diese Triglyceride anbinden, und welche Konzentration verschiedener Untereinheiten vorliegen. Diese bestimmen das spezielle Risiko, was mit dieser Stoffwechselstörung verbunden ist. Insbesondere handelt es sich hierbei um eine Erhöhung des arteriosklerotischen Risikos (der Gefahr, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall in Folge von Arterienverkalkung zu erleiden). Es können aber auch andere Risiken resultieren. Hierzu zählen Fettablagerungen in der Retina (Auge), eine Vergrößerung der Leber und/oder der Milz sowie wiederholt auftretende Oberbauchbeschwerden mit einem erhöhten Risiko für Bauchspeichelerkrankungen. Zuletzt sieht man gelegentlich auch gelbliche Ablagerungen in Sehnen sowie im Bereich der Haut unter den Augen und an den Streckseiten der Extremitäten.

Nicht medikamentöse Therapie:

Die häufigste Ursache mittelgradig erhöhter Triglyceride ist im Lebensstil begründet. Wichtigstes Ziel ist die Erhaltung eines Normalgewichtes bzw. die Gewichtsreduktion bei vorhandenem Übergewicht oder Adipositas. Genauso wichtig ist in der Regel die Steigerung der körperlichen Aktivität. Bei gewichtsreduzierenden Maßnahmen sollte man eine Reduktion von ca. einem Kilogramm Körpergewicht alle 14 Tage anstreben. Dies ist möglich, in dem man ca. 500-800 kcal pro Tag reduziert. Besonders erfolgreich gelingt dies durch das Weglassen von Kohlenhydraten (Kartoffeln, Brot, Nudeln, Reis) am Abend. Ein weiterer sehr effektiver Effekt besteht im völligen Aussparen von Alkohol.

Grundlagen der Ernährung nach LOGI

Insbesondere ist die Auswahl der Lebensmittel von Bedeutung. Das heißt, dass reichlich stärkearmes und ballaststoffreiches Gemüse und Obst, ausreichend Eiweiß aus pflanzlichen und tierischen Quellen, das richtige Fett und geeignete Kohlenhydrate eingesetzt werden. Aufgrund der hohen Sättigungswirkung und der niedrigen Energiedichte kann diese Optimierung der Ernährung ganz nebenbei zur Gewichtsreduktion dienen.

Eiweiß

Die Empfehlung der Eiweißzufuhr liegt bei 1,2 - 1,5 g/kg Körpergewicht. Sportlich Aktive haben einen etwas höheren Bedarf an hochwertigem Eiweiß (circa 1,8 g/kg Körpergewicht). Eiweiß wirkt sättigend und soll aus pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln aufgenommen werden. Eine sehr hochwertige Quelle für pflanzliches Eiweiß stellen Hülsenfrüchte dar. In der entsprechenden Kombination mit weiteren Lebensmitteln kann eine hohe biologische Wertigkeit erreicht werden.

Fett

Die Empfehlung der Zufuhr von Fett liegt bei 40 – 50% des Tagesbedarfs an Energie. Dabei ist die Auswahl der Fette sehr wichtig, da sich hiermit der entscheidende Vorteil herausstellt. Fett setzt sich aus verschiedenen Fettsäuren zusammen. Meist enthalten Fette aus Pflanzen einen hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren. Von diesen Fetten ist bekannt, dass sie positive Auswirkungen auf die Blutfettwerte haben.

Kohlenhydrate

Die Empfehlung der Zufuhr von Kohlenhydraten liegt bei 20 – 30% des Tagesbedarfs an Energie. Der Organismus benötigt Kohlenhydrate als Energielieferant (unbedingt für Gehirn und rote Blutkörperchen). Auch mit einer anteilig geringeren Zufuhr kann diese Versorgung gewährleistet werden. Durch die Auswahl von Lebensmitteln, die langsam verwertbare Kohlenhydrate beinhalten, wird die Blutzuckerkonzentration vor einem schnellen und hohen Anstieg bewahrt.

Eckpunkte einer Optimierung nach der LOGI-Methode:

1 – 2 mal pro Woche fettreichen Fisch, wie Lachs, Makrele oder Hering / Pflanzliches Eiweiß aus Hülsenfrüchten, wie z. B. Linsen, Sojabohnen, Kichererbsen, Bohnen, und aus Nüssen. Tierisches Eiweiß aus Milchprodukten, Hühnerei, Fisch und magerem Fleisch / Ballaststoffreiche Ernährung durch faserreiches Gemüse (z. B. Fenchel, Brokkoli) / Voluminöse, wasserreiche Lebensmittel bevorzugen, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst (z. B. Beeren) am Tag / Verwendung pflanzlicher Öle (Rapsöl, Leinöl) und Nüsse (Walnüsse) / Verhältnis von Omega-6 Fettsäuren zu Omega-3 Fettsäuren mindestens 5:1 besser 5:2 oder 2:1

Lebensstil

Normalisierung des Körpergewichts und Steigerung der körperlichen Aktivität durch geeignete, dem Alter angepasste Bewegung und Sportarten. Wenn die Empfehlung Ihres Arztes eine medikamentöse Therapie beinhaltet, sollten Sie die genannten Empfehlungen zur Ernährung und Bewegung ebenso in Ihren Lebensstil einbauen, um ein möglichst optimales Ergebnis zu erzielen.

Prozentuale Verteilung der Hauptnährstoffe bezogen auf die Gesamt-Energiezufuhr

20 – 30% Eiweiß / 40 – 50% Fett / 20 – 30% Kohlenhydrate