

Patienteninformation bei erhöhten Triglyceriden

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen liegen erhöhte Triglyceride vor. Diese werden auch Neutralfette genannt. Die Triglyceride gehören wie das Cholesterin zu den Blutfettwerten. Sie sind natürliche Fette, die wir mit dem Essen aufnehmen. Triglyceride sind Energielieferanten für unseren Körper. Ist im Körper aber der Energiebedarf gedeckt, wird die überschüssige Energie, die mit den Triglyceriden aufgenommen wird, im Fettgewebe gespeichert. Zusätzlich zu den mit der Nahrung zugeführten Neutralfetten ist der Körper auch in der Lage, in der Leber selbst Triglyceride herzustellen. Erhöhte Triglyceride sind ein Risikofaktor für die Entstehung von Herz- und Kreislauferkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Sie führen zu einer Entzündung und Verkalkung der Blutgefäße, die im Verlauf dadurch sich verengen können. Der Normwert für die Triglyceride im Blut ist unter 150 mg/dl. Falls sie sehr stark erhöht sind (über 800 mg/dl), liegt ein deutlich erhöhtes Risiko für das Auftreten einer Bauchspeicheldrüsenentzündung (Pankreatitis) vor, weil die großen Fettpartikel die Blutgefäße, welche die Bauchspeicheldrüse versorgen, verstopfen können.

Ursachen für erhöhte Blutfette sind:

- Eine genetische Veranlagung
- Eine ungesunde Lebensweise mit fettreicher Ernährung in Kombination mit Übergewicht und Bewegungsmangel
- Zuckererkrankungen sowie Schilddrüsen-, Nieren- und Lebererkrankungen
- Erhöhte Triglyceride entstehen oft durch einen hohen Alkoholkonsum und stark zuckerhaltige Nahrungsmittel und Getränke
- Auch bestimmte Medikamente können zu einer Erhöhung der Triglyceride führen

Ziel der Therapie ist, die Triglyceride möglichst auf unter 150 mg/dl abzusenken. Die wichtigste Behandlungsmaßnahme ist die Umstellung der Ernährung bzw. der Lebensweise.

Am wirksamsten ist die Einschränkung des Alkoholkonsums. Am besten ist es, ganz auf Alkohol zu verzichten. Möglicherweise reicht dies allein schon aus, um Ihre Fettstoffwechselstörung zu beseitigen. Dies bedeutet nicht, dass Sie besonders viel Alkohol getrunken haben, Sie reagieren aber schon auf kleine Mengen mit einem Anstieg der Triglyceride im Blut.

Wichtig dabei ist aber, nicht von alkoholischen Getränken auf Fruchtsäfte, Limonaden und Cola-Getränke überzugehen. Diese enthalten große Mengen von schnelle in das Blut schießenden Zuckern. Sie beeinflussen in größerer Menge die Triglyceride ungünstig. Besonders gilt dies für Traubenzucker, Fruchtzucker und Rübenzucker (den Zucker, den wir zum Süßen verwenden). Reicht daher der Verzicht auf Alkohol nicht aus, müssen diese Zucker eingeschränkt werden. Dafür sollte auf die angesprochenen Getränke verzichtet und Süßigkeiten eingeschränkt werden. Falls damit immer noch keine Besserung der Triglyceride erreichbar ist, sollten tierische Fette eingeschränkt werden. Zusätzlich hilfreich ist die Gewichtsreduktion bis zum Erreichen des normalen Körpergewichts und die Steigerung der körperlichen Aktivität.

Durch eine konsequente Ernährung kann jede Erhöhung der Triglyceride normalisiert werden!

Sie sollten dafür einige Ratschläge beachten:

1. Essen Sie nicht zu üppig! Jedes Kilogramm mehr verschlechtert die Blutfettwerte
2. Meiden Sie alkoholische Getränke!
3. Verzichten Sie auf Fruchtsäfte, Limonaden und Cola-Getränke!
4. Gehen Sie sparsam mit Süßigkeiten um!
5. Seien Sie körperlich aktiv!
6. Nichtraucher unterstützt Ihre Bemühungen erheblich
7. Eventuell auch Verwendung von Spezialfetten als Margarine oder Öl, z. B. als Ceres-MCT®

Empfehlenswerte Lebensmittel bei Fettstoffwechselstörungen

Empfohlen	Nicht empfohlen
Komplexe Kohlenhydrate oder Kohlenhydrat-freie Nahrungsmittel	Schnell verdauliche Kohlenhydrate
Wasser, ungesüßter Tee	Alkohol, Limonade, Cola und Saft
Frisch zubereitete Mahlzeiten aus den unten genannten Lebensmitteln	Fast Food, Tiefkühl-Pizza, Hamburger, Fertiggerichte
Vollkornbrotprodukte	Weißmehlprodukte, Weißbrot, Toastbrot, Croissants
Vollkornnudeln, Ebli/Sonnenweizen, Couscous und Bulgur	Nudeln (Eierteigwaren, Hartweizengries)
Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen und Linsen), Naturreis, Weizen- oder Haferkleie	Weißer Reis, Kartoffelpüree
Haferflocken, Hirse, Grünkern, Gerste, Porridge	Cornflakes, gezuckertes Müsli, Schokomüsli
Aus Vollkornmehl gebackene Kuchen, Vollkornkekse, Fruchtbrot	Torten, Kuchen, Waffeln, Kekse, Zwieback
Obst, Trockenobst	Süßigkeiten, Gummibärchen
Naturjoghurt, Magerquark, aus frischem Obst selbst zubereiteter Früchte-Joghurt und -Quark	Gesüßter Fruchtjoghurt, gesüßte Quarkspeisen

Falls die oben genannten Allgemeinmaßnahmen zur Senkung der erhöhten Triglyceride nicht ausreichen, stehen auch medikamentöse Therapiemöglichkeiten wie die Gabe von sogenannten Fibraten und Fischöl-Kapseln (diese sind aber nur in hoher Dosierung ausreichend wirksam) zur Verfügung. Sie kommen aber vergleichsweise selten zum Einsatz.

Auf der Internetseite der Deutschen Lipidliga (DGFL) finden Sie unter www.lipid-liga.de/broschure/ weitere wertvolle Informationen bzw. können sich kostenfrei Patientenratgeber herunterladen.

Ihr Praxisteam