



## FETTSTOFFWECHSELSTÖRUNGEN

Reduziert neu aufgelebt

### Fettstoffwechselstörungen – Sparsamkeit, die sich auszahlt

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, besonders Atherosklerose, stellen heutzutage die häufigste Krankheits- und Todesursache in Deutschland dar – Tendenz steigend. Somit verdient ihre Diagnostik und Therapie besondere Aufmerksamkeit.

Eine maßgebliche Ursache für Herz-Kreislauf-Schwächen sind Fettstoffwechselstörungen, auch Hyperlipoproteinämien genannt. Kennzeichnend für dieses Krankheitsbild sind in den meisten Fällen ein erhöhter Cholesterinspiegel und/oder gesteigerte Werte der Triglyceride, die in besonderem Maße die Gefahr von Gefäßverkalkungen begünstigen. Durch ihr vermehrtes Aufkommen erhöht sich die Anzahl der Lipoproteine im Blut, was zu Ablagerungen in Arterien oder sogar zu deren Verstopfung und Verkalkung führen kann.

#### Zu viel des Guten

Etwa jeder zweite Deutsche hat mittlerweile einen zu hohen Cholesterinwert von über 200 mg/dl. Das bedeutet, dass dem Körper dauerhaft mehr Cholesterin zugeführt wird, als dieser wirklich benötigt. 2/3 des benötigten Cholesterins werden vom Körper selbst gebildet, der Rest wird über die Nahrung aufgenommen. Der wichtigste Schritt zur Senkung eines gesundheitsschädlichen hohen Cholesterinspiegels ist also die Umstellung der Lebens- und Essgewohnheiten. Zusammengefasst bringt die folgende Gleichung die Problematik auf den Punkt: heutige Lebensweise + Nahrungsenergie im Überfluss + Mangelware Bewegung = Fettstoffwechselstörung.

#### Neue Wege für eine bessere Gesundheit

Bei der Betreuung und Behandlung von Patienten mit Fettstoffwechselstörungen sollte eine Kombination aus Ernährungs- und Bewegungstherapie praktiziert werden. Im ersten Schritt der Patientenanalyse sollten allerdings krankhafte Begründungen, wie Diabetes mellitus oder Nieren-, Leber- oder Schilddrüsenerkrankungen, eruiert werden.



### Praxis der Ernährung

Die Auswahl und der Einsatz der Nahrungsfette sind bei der Verpflegung Ihrer Patienten ausschlaggebend. Und ganz wichtig: Auf den Genuss von Alkohol sollte vollständig verzichtet werden!

#### Weniger Fett – gesteigertes Wohlbefinden

Maximal 25 % der täglichen Energiezufuhr Ihrer Patienten sollte aus Fettstoffen bestehen, wobei tierische weitestgehend durch ungesättigte pflanzliche Fette zu ersetzen sind. Diese können vom Körper besser und leichter verarbeitet werden. So wird, in Kombination mit in erster Linie fettreduzierten Nahrungsmitteln, der Entstehung von übermäßig vielen Lipoproteinen vorgebeugt. Wenig Zucker, viele Ballaststoffe, fettarme Milchprodukte und magere Fleisch- sowie besonders Seefischkomponenten runden ein optimales Speisenangebot ab.

Auf diese Weise ist es möglich, den Cholesterinspiegel langfristig zu senken und die damit verbundenen gesundheitlichen Risiken zu vermindern.

#### Schritt für Schritt zu mehr Lebensqualität

In der Therapie von Patienten mit Fettstoffwechselstörungen sollte das Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ gelten. Des Weiteren ist es ratsam, psychologische Aspekte zu betrachten, denn erst wenn Ihr Patient versteht, dass die Therapie nicht weniger, sondern mehr Lebensqualität für ihn bedeutet, wird eine Motivation zum „Durchhalten“ geschaffen. Hilfreich dabei sind abwechslungsreiche Speisenangebote, für die Ihnen ein umfangreiches Sortiment von REWE-Großverbraucher-Service zur Verfügung steht, das bereits durch die Zubereitung und Präsentation Freude am Essen vermittelt. Denn mit einem genussvollen Gefühl fällt die Abkehr von den bisherigen Lebensgewohnheiten leichter.

Zu guter Letzt gilt aber auch bei einer bedarfsgerechten Ernährung die altbekannte Formel: Gesundes Essen und viel Bewegung schützen vor Krankheiten oder helfen, deren Intensivierung zu vermeiden. Animieren Sie Ihre Patienten zu Spaziergängen oder leichten sportlichen Übungen – gern auch in Gruppen. Denn die so entstehenden Dynamiken wirken sich fördernd auf das Verhalten und die Akzeptanz des Einzelnen aus.