

PRAKTISCHER RAT

GESUNDHEIT

Hrsg. von
Dr. med. Michaela Fauerbach

Ursachen Vorbeugung Behandlung

Gefahr Cholesterin

von
Axel Reif

BIZ

Buch und Zeit Verlagsgesellschaft mbH • Köln

Inhalt

Vorwort der Herausgeberin	
Vorwort des Autors _____	
Cholesterin, der Lebenswichtige Risikofaktor" _____	
Was ist Cholesterin? _____	
Chemische Zusammensetzung und Vorkommen _____	
Die körpereigene Cholesterinsynthese _____	10
Aufnahme aus der Nahrung _____	10
Der Cholesterinstoffwechsel _____	11
Aufgaben von Cholesterin im Körper _____	11
Fett-Eiweiß-Verbindungen im Blut _____	13
Chylomikronen - VLD-Lipoproteine _____	13
LDL-Cholesterin als Risiko _____	14
Schutzfaktor HDL-Cholesterin _____	15
Die anderen Blutfette _____	15
Störungen des Fettstoffwechsels - ihre Ursachen und Folgen _____	17
Labordiagnostische Untersuchungen des Fettstoffwechsels _____	17
Formen der Fettstoffwechselstörungen _____	18
Primäre Hyperlipoproteinämien _	18
Fettinduzierte Hyperlipämie I _	18
Hypercholesterinämie Typ II _____	19
Hyperlipidämie Typ III _____	19
Endogene Hypertriglyceridämie	
Typ IV _____	19
Kalorisch induzierte Hyperlipämie Typ V.	20
Sekundäre Hyperlipoproteinämien _____	20
Hauptursachen der Fettstoffwechselstörung _____	
Stellenwert der Erbanlage _____	21
Krankhafte Stoffwechselstörungen _____	22
Bedeutung der Ernährungsweise _	22
Störungen der Bauchspeicheldrüse und Schilddrüse _____	24
Zuckerkrankheit - Gicht _____	25
Alkohol- und Nikotinmißbrauch _	26
Stress und andere seelisch-nervöse Faktoren _____	28
Folgen zu hoher Cholesterinwerte _	29
Arteriosklerose durch Cholesterin _____	29
Zusammenhänge noch ungeklärt _____	30
Krankheitsbild der Arteriosklerose _____	31
Verlauf der Gefäßkrankheit _____	32
Thrombosen und Embolien _____	33
Angina pectoris - Herzinfarkt _____	34
Schlaganfallrisiko erhöht _____	34
Vorbeugung zu hoher Cholesterinwerte _____	37
Umstrittene Beurteilung der Blutwerte _____	37
Normale Cholesterinwerte	37
Gesamtcholesterin im Blut	38
Verhältnis von LDL und HDL _	38

Andere Blutfettwerte	39	Arzneimittel gegen hohe	
Blutfettwerte im		Cholesterinwerte _____	_ 66
Grenzbereich_____	39	Umstrittene chemische	
Wann beginnt das Risiko?___	40	Medikamente_____	_ 66
Mafnahmen zur Vorbeugung _	40	Naturheilmittel ohne Risiko	_ 67
Möglichkeiten und Grenzen		Andere therapeutische	
der Vorsorge_____	41	Mafnahmen _____	_ 68
Prophylaxe durch Diat	41	Behandlung der Folgekrankheiten _	70
Grundsätze der vorbeugenden		Arteriosklerose_____	70
Ernahrung	42	Thrombosen - Embolien_____	72
Abbau von Übergewicht.	50	Herzerkrankungen_____	73
Ergänzende Diatmittel_____	51	Schlaganfall_____	75
Vitamine - Mineralstoffe	52		
Fischöl mit essentiellen		Praktische Hilfen für den Alltag	77
Fettsäuren_____	54	Diatvorschläge_____	77
Das regelmäßige Bewegungs-		Diat zur Vorbeugung	77
programm_____	56	Grundsätze der vorbeugenden	
So hilft die Bewegungs-		Ernahrung_____	77
therapie_____	56	Empfehlungen zu den einzelnen	
Tägliche Gymnastik.	57	Mahlzeiten_____	79
Ausreichend Sport _	58	Diat zur Therapie_____	81
Abbau anderer Risiko-		Tabelle: Fett- und Cholesterin-	
faktoren_____	60	gehalt der Nahrungsmittel _____	82
		Tabelle: Ballaststoffgehalt der	
Therapie zu hoher Cholesterinwerte		Nahrungsmittel _____	90
und ihrer Folgekrankheiten _____	62	Tabelle: Blutfettwerte	91
Die notwendige Grunddiat _____	62		
Individuelle Varianten der		Adressenverzeichnis	92
Grunddiat _____	64		
Fasten- und Saftfastenkuren	65	Register	93