

## Cholesterinsenker – UND richtig essen

Wer herzkrank ist, bekommt häufig ein Medikament gegen zu hohe Blutfettwerte verschrieben. Denn wer „hohes Cholesterin“ hat, lebt gefährlich. Aber allein Medikamente zu schlucken, reicht nicht.

Das an sich für einen gut funktionierenden Stoffwechsel wichtige Cholesterin lagert sich mit anderen Fetten in Gefäßwänden ab. Das kann zu einem Gefäßverschluss führen. Herzinfarkt, Schlaganfall oder die akute Durchblutungsstörung der Beine können die fatale Folge sein, schrieb GPSP (4/2007, S. 3) und warnte: Der plötzliche Verschluss von Herzkranzarterien kann zum Herztod führen.



Arzneimittel aus der Gruppe der Statine (Simvastatin u.a.) senken den Cholesterinspiegel. Aber auch eine ausgewogene, gesunde Ernährung wie z.B. die mediterrane Diät senkt das Herzinfarktrisiko.

Das scheinen Patienten und womöglich auch ihre Ärzte oft zu vergessen. In den USA hat sich der Anteil der Statin-Anwender zwischen 1999 und 2010 verdoppelt, aber gleichzeitig ist bei dieser Patientengruppe der Kalorienkonsum um 10% und der Fettkonsum um 14% gestiegen. Das ergeben Befragungen von fast 28.000 US-Bürgern.<sup>1</sup> Es ist zu befürchten, dass heute viele Statin-Anwender meinen, es reiche, eine Pille zu schlucken. Das war 1999 offenbar anders, denn damals brachten sie weniger Kilos auf die Waage als 2010 und konsumierten weniger Kalorien und Fett als die, die keine Statine benötigten.

Dass es ausreicht, mit einem Medikament den Cholesterinspiegel zu senken, um sich vor Herz-Kreislauf-Krankheiten zu schützen, ist ein Trugschluss. Denn ohne eine kalorienangepasste Ernährung sinkt hohes Körpergewicht nicht, und es drohen längerfristig Typ-2-Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck. Oder, wie die Autoren der Studien formulieren: „Wie auch bei jeder anderen Arzneitherapie sollte das Ziel der Therapie mit Statinen sein, dass Patienten Risiken senken können, die sich ohne Medikamente nicht senken lassen – das Ziel ist aber nicht, sie darin zu bestärken, Butter auf das Steak zu geben.“<sup>2</sup>

1 Sugiyama T. (2014) JAMA Intern Med.; 174, S. 1038

2 Frei übersetzt durch GPSP

## Gute Pillen – Schlechte Pillen



Aktuelle Meldungen | Tipps & Themen | Werbung - Aufgepasst! | Karikaturen | Zuzahlung sparen | Download | Presse | Die Macher

### Top Six: Die meistbesuchten GPSP-Online-Artikel Juli/August 2014

1. Gicht: Kein Grund zur Verzweiflung
2. Alles Klärchen? Neue „Pille“ Qlaira®
3. Gepanschtes
4. Nachgefragt: Schlechte Nierenwerte
5. Zu viel des Guten: Magensäureblocker richtig einnehmen
6. Heidelberger's 7 Kräuter Stern: Keine wundersame Kräutermischung