MedWiss.Online

Hohes Cholesterin: Wann sind Medikamente notwendig?

Herzstiftung informiert über Risiken hoher Cholesterinwerte und gibt Empfehlungen zu Lebensstil und medikamentöser Therapie

Ein hoher Cholesterinspiegel zählt zu den größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Insbesondere hohe LDL-Werte (LDL=Low Density Lipoprotein) steigern das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Sind die Werte nur leicht erhöht, reicht häufig bereits eine Umstellung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten, um das Risiko deutlich zu senken. Bei stark erhöhten Werten oder wenn Lebensstilmaßnahmen nicht ausreichen, sollte eine medikamentöse Therapie erfolgen. „Wissenschaftlich am besten gesichert ist die Verringerung des Risikos durch Statine“, erklärt Prof. Dr. med. Ulrich Laufs vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung, Direktor der Klinik und Poliklinik für Kardiologie am Universitätsklinikum Leipzig. „Dabei gilt: Je niedriger die LDL-Cholesterinwerte, desto niedriger das Risiko. Wie hoch die Cholesterinwerte sein dürfen, ist aber individuell und hängt von verschiedenen Faktoren wie dem Gesamtrisiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und damit von zusätzlich bestehenden Risikofaktoren ab.“ Informationen über Ursachen und Folgen hoher Cholesterinwerte sowie Möglichkeiten der Therapie finden Betroffene und Interessierte unter /cholesterinwww.herzstiftung.de

Den kostenfreien Ratgeber „Hohes Cholesterin: Was tun?“ kann man unter www.herzstiftung.de/bestellung oder per Tel. unter 069 955128-400 anfordern.

Je größer das Herz-Kreislauf-Risiko, desto niedriger der Zielwert

Grundsätzlich ist Cholesterin kein schädlicher Stoff, sondern sogar lebenswichtig als Baustein für Zellwände sowie als Ausgangsstoff für die Bildung von Gallensäuren und verschiedenen Hormonen. Problematisch wird es, wenn zu viel von der fettähnlichen Substanz im Blut anfällt. Überschüssiges LDL-Cholesterin (LDL-C) lagert sich in den Gefäßwänden ab und verursacht Gefäßverkalkungen (Arteriosklerose). Gemeinsam mit anderen Risikofaktoren steigern diese Verkalkungen das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle.

Ziel einer Behandlung ist daher in erster Linie, dieses Risiko zu senken und Herzinfarkte und Schlaganfälle zu verhindern. „Entscheidend ist, wie hoch das gesamte Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist“, betont der Kardiologe. Aktuellen Therapieempfehlungen (1) zufolge werden folgende LDL-C-Werte angestrebt:

- Für gesunde Menschen, mit **niedrigem Risiko**, ohne Risikofaktoren gilt ein LDL-Cholesterinwert unter 115 mg/dl (<3,0 mmol/l) als Zielwert.
- Bei gesunden Menschen mit **mäßig erhöhtem Risiko**, mit einzelnen Risikofaktoren, beispielsweise Übergewicht oder leicht erhöhtem Blutdruck, sollte der LDL-Cholesterinwert unter 100 mg/dl (<2,6 mmol/l) liegen.
- Für Patienten mit **hohem Risiko**, z. B. Menschen mit ausgeprägtem Bluthochdruck, genetisch bedingten hohen Cholesterinwerten oder Raucher, sollte ein LDL-Cholesterin von unter 70 mg/dl (<1,8 mmol/l) angestrebt werden.
- Bei Patienten mit **sehr hohem Risiko**, beispielsweise mit bekannten Herz- und Gefäßerkrankungen (Arteriosklerose) oder nach einem Herzinfarkt oder Schlaganfall, mit Diabetes liegt der LDL-C-Zielwert unter 55 mg/dl (<1,4 mmol/l). Bei besonderen Risiko-

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Konstellationen kann es sinnvoll sein das Cholesterin noch weiter zu senken. Für Patienten **mit sehr hohem Risiko**, die innerhalb von 2 Jahren unter einer Statintherapie ein zweites Ereignis erleiden, sollte ein LDL-Zielwert unter 40 mg/dl (<1,0 mmol/l) in Erwägung gezogen werden.

Hohe Cholesterinwerte senken

Befindet sich der Cholesterinspiegel oberhalb der empfohlenen Grenze, rät die Herzstiftung zunächst zu einer Veränderung des Lebensstils. Eine gesunde Ernährung mit reichlich Gemüse, Vollkornprodukten sowie guten Pflanzenölen können einen deutlichen Effekt auf den Cholesterinspiegel haben. Beobachtungsstudien, eine darunter an mehr als 570.000 Menschen in Europa und den USA (Mitrou et al., 2007), haben günstigen Effekte der Mittelmeerküche bestätigt. Zu einem herzgesunden Lebensstil gehören zudem der Verzicht auf Nikotin sowie regelmäßige Bewegung. Gut geeignet sind insbesondere Ausdauersportarten wie Wandern, Laufen oder Schwimmen. Ideal ist eine tägliche körperliche Aktivität von mindestens 30 Minuten.

Medikamentöse Therapie: Statine sind die erste Wahl

Nicht immer reichen die oben genannten Maßnahmen aus, um die entsprechenden Zielwerte für das LDL-Cholesterin zu erreichen. Insbesondere bei erblich bedingten hohen Cholesterinwerten sind die Effekte gesunder Ernährung begrenzt. Zur Senkung von stark erhöhten Cholesterinspiegeln stehen gut untersuchte Medikamente zur Verfügung. Die Gruppe der Statine gilt dabei als erste Wahl. Statine hemmen die körpereigene Bildung von Cholesterin in der Leber, sodass der LDL-Cholesterinwert im Blut sinkt. „Für Statine ist in großen wissenschaftlichen Studien bewiesen, dass sie das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall senken und ihre Einnahme über viele Jahrzehnte sicher ist“, unterstreicht Laufs. Zwar gelten die Medikamente als sicher und überwiegend gut verträglich, dennoch treten gelegentlich Nebenwirkungen wie Muskelschmerzen auf. Betroffene sollten die Beschwerden mit ihrem Arzt besprechen, denn häufig lässt sich durch einen Wechsel des Statins Besserung erzielen. Lässt sich der Cholesterinspiegel mit Statinen nicht ausreichend senken, kann eine Kombinationstherapie mit neueren Wirkstoffgruppen sinnvoll sein. Über das Spektrum der zur Verfügung stehenden Cholesterinsenker informieren die Herzstiftungs-Seite www.herzstiftung.de/cholesterin und der Herzstiftungs-Ratgeber „Hohes Cholesterin: Was tun?“, anzufordern unter www.herzstiftung.de/bestellung

Hohes Cholesterin und Covid-19

Eine US-Studie hat für Patienten mit einem metabolischen Syndrom ein vierfach erhöhtes Risiko nachgewiesen, schwer an Covid-19 zu erkranken oder gar daran zu sterben (2). Als metabolisches Syndrom wird ein Zusammentreffen verschiedener Risikofaktoren wie Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel, Diabetes und Übergewicht bezeichnet. Auch mit nur einem Risikofaktor erhöht sich das Risiko für einen schweren Verlauf.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de