



**BOSCH**

**BKK**

## Gesundheits-Tipp

### Blickpunkt Cholesterin

**Wenn es um das Thema Herz-Kreislauf-Erkrankungen geht, dann ist eine Substanz immer Bestandteil der Gesamtbetrachtung: das Cholesterin.**

#### ► **Lebenswichtiger Stoff**

Cholesterin zählt zu den Substanzen, ohne die wir nicht lebensfähig wären. Als wichtiger Baubestandteil unseres Körpers wird er in der Leber in ausreichender Menge gebildet. Einen weiteren Teil nehmen wir über unsere täglichen Mahlzeiten auf. Deshalb können wir hierüber den Cholesterinspiegel beeinflussen. Ist dieser dauerhaft zu hoch, steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

#### ► **Individuelle Betrachtung**

Bei der Betrachtung des Gesamtcholesterinwertes in unserem Blut spielt das Verhältnis von LDL (Low-Density-Lipoprotein), auch als „böse“ Cholesterin bezeichnet, zu HDL (High-Density-Lipoprotein), auch das „gute“ Cholesterin genannt, eine wichtige Rolle. Je niedriger das LDL und je höher das HDL, desto günstiger.

#### ► **Ernährung und Lebensstil**

Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen und insbesondere unsere Essensgewohnheiten bedingen einen möglicherweise hohen Cholesterinspiegel. Ein dauerhaft gesundheitsbewusster Lebensstil trägt dazu bei, die individuellen Risikofaktoren möglichst gering zu halten. Dazu zählt eine Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Fisch und pflanzlichen Fetten, da diese kein Cholesterin enthalten. Alle tierischen Produkte, z.B. Fleisch, Eier, Innereien, Schmalz, Wurst, Käse, Butter und weitere Milchprodukte, enthalten Cholesterin und sollten daher in Maßen verzehrt werden.



Photographee.eu - stock.adobe.com



Photographee.eu - stock.adobe.com

#### **Tipp:**

Interesse an weiteren Informationen rund um das Thema Cholesterin? Hier gibt es Wissenswertes:

[www.Bosch-BKK.de/cholesterin](http://www.Bosch-BKK.de/cholesterin)