

# 12 Fakten rund um Cholesterin

## Genetisch bedingt?



### #1 Fakten rund um Cholesterin

Erhöhte Cholesterinwerte können vererbt werden: Die Familiäre Hypercholesterinämie, eine genetische Störung des Fettstoffwechsels, betrifft zwischen 1:200 und 1:500 Bundesbürger. Bekannt ist die Erkrankung allerdings nur wenigen Menschen.

Quelle: Nordestgaard BG et al. Eur Heart J. 2013; 34(45):3478-90.

## Für die Gesundheit



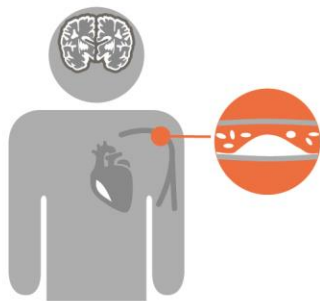
<70 mg/dl

### #2 Fakten rund um Cholesterin

< 70 mg/dl oder < 1,8 mmol/l sollte der LDL-Cholesterinwert liegen, wenn ein sehr hohes Herz-Kreislauf-Risiko besteht.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Kardiologie (DGK). 2012. ESC Pocket Guidelines Diagnostik und Therapie der Dyslipidämien, 3. Auflage.

## Ohne Spuren?



44 %

### #3 Fakten rund um Cholesterin

44 % der Deutschen glauben, dass erhöhte Cholesterinwerte Symptome verursachen – und liegen damit falsch. Erhöhte Cholesterinwerte bleiben oft lange unbemerkt, ehe Herz-Kreislauf-Erkrankungen auftreten können.

Quelle: Nielsen. März 2015. Repräsentative Online Studie zum Kenntnisstand von Hypercholesterinämie in der allgemeinen Bevölkerung in Deutschland.

## Wichtig: Gesunde Fette



### #4 Fakten rund um Cholesterin

Fisch, Nüsse und Olivenöl sollten bei einer herzgesunden Ernährung auf dem Speiseplan stehen. Diese Lebensmittel sind reich an ungesättigten Fettsäuren, die für ihre positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel bekannt sind.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). 2015. Evidenzbasierte Leitlinie: „Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten“. Bonn, 2. Auflage.

## Wer sich bewegt, bleibt fit



---

150 min

### #5 Fakten rund um Cholesterin

150 min moderate Bewegung pro Woche sind ideal, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Quelle: WHO. 2010. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Genf.

## Weitgehend unentdeckt



---

~90 - 99 %

### #6 Fakten rund um Cholesterin

Schätzungsweise 90 – 99 % der Betroffenen wissen nicht, dass sie unter einer erblich bedingten Störung des Fettstoffwechsels, der heterozygoten Familiären Hypercholesterinämie, leiden.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). 2015. Evidenzbasierte Leitlinie: „Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten“. Bonn, 2. Auflage.

## Risikofaktor Cholesterin



---

ein Viertel

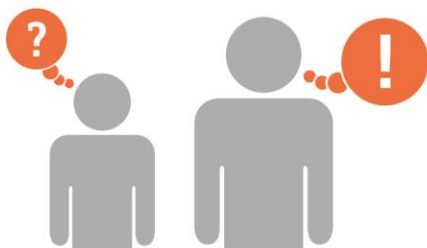
## Eine Frage des Lebensstils?



---

70 %

## Jüngere unterschätzen das Risiko



---

auch < 40 Jahren

### #7 Fakten rund um Cholesterin

Nur ein Viertel der Deutschen macht sich über erhöhte Cholesterinwerte Gedanken, jedoch sind sie ein wesentlicher Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Quelle: Nielsen. März 2015. Repräsentative Online Studie zum Kenntnisstand von Hypercholesterinämie in der allgemeinen Bevölkerung in Deutschland.

### #8 Fakten rund um Cholesterin

70 % der Deutschen geben das Gewicht und 50 % Sport als wichtige Einflussfaktoren auf die Cholesterinwerte an. Dies ist nur begrenzt richtig, denn ein erhöhter Cholesterinwert kann auch durch Faktoren wie Vererbung, Diabetes oder Schilddrüsenunterfunktion verursacht werden.

Quelle: Nielsen. März 2015. Repräsentative Online Studie zum Kenntnisstand von Hypercholesterinämie in der allgemeinen Bevölkerung in Deutschland.

### #9 Fakten rund um Cholesterin

Nur 43 % der Deutschen lassen regelmäßig ihre Cholesterinwerte prüfen. Dabei ist der Cholesterin-Check ein wichtiger Bestandteil für eine aktive Gesundheitsvorsorge: Ein mögliches Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann so rechtzeitig erkannt und behandelt werden.

Quelle: Nielsen. März 2015. Repräsentative Online Studie zum Kenntnisstand von Hypercholesterinämie in der allgemeinen Bevölkerung in Deutschland.

## Cholesterinwerte messen & Risiko senken



43%

## Unabhängig vom Geschlecht?



31%

## Schweres Erbe



50%

### #10 Fakten rund um Cholesterin

Mit einer Wahrscheinlichkeit von 50 % wird die genetische Fettstoffwechselstörung Familiäre Hypercholesterinämie, die durch stark erhöhte Cholesterinwerte gekennzeichnet ist, an die Nachkommen weitervererbt.

Quelle: British Heart Foundation. 2014. Life with Life with Familial Hypercholesterolaemia. Online verfügbar unter:

<https://www.bhf.org.uk/~media/files/publications/heart-conditions/m111f-life-with-familial-hypercholesterolaemia.pdf> - zuletzt abgerufen am 18. Januar 2016

### #11 Fakten rund um Cholesterin

Nur 31 % der deutschen Bevölkerung ist bewusst, dass eher Männer als Frauen von einem erhöhten Cholesterinspiegel betroffen sind.

Quelle: Nielsen. März 2015. Repräsentative Online Studie zum Kenntnisstand von Hypercholesterinämie in der allgemeinen Bevölkerung in Deutschland.

### #12 Fakten rund um Cholesterin

80 % der 30-39-jährigen Deutschen liegen falsch, wenn sie meinen, dass sich Menschen unter 40 Jahren keine Gedanken um erhöhte Cholesterinwerte machen müssen. Denn: Ein erhöhter Cholesterinwert kann sich in jedem Alter bemerkbar machen, sogar bei Kindern. Herz-Kreislauf-Erkrankungen können die Folge sein.

Quelle: Nielsen. März 2015. Repräsentative Online Studie zum Kenntnisstand von Hypercholesterinämie in der allgemeinen Bevölkerung in Deutschland.