

Fett - eine Ursache, viele Wirkungen

Interview mit Univ. Prof. Dr. Helmut Sinzinger



Univ. Prof. Dr. Helmut Sinzinger, Präsident des Lipidforum austriacum und Leiter der Ambulanz für Atherosklerose-früherkennung im AKH Wien

Pro Patient: Wodurch entsteht die Fettkrankheit und warum sind so viele Menschen davon betroffen?

Sinzinger: Die Ursache ist ein falscher Lebensstil. Uns geht es einfach zu gut und wir denken nicht daran, dass wir weniger und gesünder essen sollten. Wir essen wie Schwerarbeiter und bewegen uns wie Schwerkranke. **Die Folge:** Übergewicht als Massenphänomen und die katastrophalen Folgen.

Pro Patient: Man hört oft, ich habe ein bisschen Übergewicht, einen gering erhöhten Blutdruck oder mein Cholesterin ist etwas erhöht. Nehmen die Betroffenen diese häufigen Erkrankungen zu wenig ernst?

Sinzinger: Ja, ein erhöhter Bauchumfang oder ein Cholesterinwert von über 200 mg/dl ist nicht nur ein Risikofaktor, sondern eine schwerwiegende und oft folgenreiche Erkrankung. Das Fett kann nicht mehr verarbeitet werden, bleibt zu lange im Blut, und wird letztlich in den Gefäßen abgelagert.

Pro Patient: Warum ist tierisches Fett so schädlich?

Sinzinger: Es kommt immer auf die Menge an, das zeigen die mediterranen oder asiatischen Länder, wo die Fettkrankheit und deren Folgen wesentlich seltener auftreten. Dort isst man auch Fleisch oder Käse, aber nur in kleinen Mengen. Wir essen das meiste Fett, ohne es zu wissen: Denken Sie an Schokolade, Kuchen, Wurst, Vollmilch oder viele Fast Food Produkte. Ganz einfach: Wenn schon Fett, dann wenig und mit Genuss. Und ganz wichtig: Das aufgenommene Fett wird am besten verarbeitet, wenn man sich täglich bewegt.

Pro Patient: Wie ist das mit den pflanzlichen Fetten oder dem Fett vom Fisch?

Sinzinger: Es gibt Fette die eine Schutzfunktion mitbringen (sogenannte ungesättigte Fette). Von diesen Fetten essen wir zu wenig. Also: Fisch statt Fleisch, Olivenöl statt Butter. Als Faustregel kann man sich merken: Körpergröße minus 100 = maximaler Fettbedarf in Gramm/Tag. Davon sollten maximal 1/3 von Landtieren kommen,

der Rest von nicht verarbeiteten Pflanzenölen oder von Fisch.

Pro Patient: Was hat die Zuckerkrankheit mit der Fettkrankheit zu tun?

Sinzinger: Die Zuckererhöhung ist ein weiteres Zeichen einer Stoffwechselstörung. Wenn einmal eine Zuckerkrankheit besteht, sind meistens die Blutgefäße schon geschädigt. Im Vordergrund steht die Behandlung des Übergewichts und ein Wechsel des Lebensstils. In den meisten Fällen müssen auch zusätzlich dazu Medikamente eingenommen werden.

Pro Patient: Und wie ist das mit dem Bluthochdruck? Früher hat man doch gesagt, Alter minus 100 ist der richtige Blutdruck. Gilt das jetzt nicht mehr?

Sinzinger: Nein: der normale Blutdruck beträgt 120/80. Bis 140/90 spricht man heute von einem Vorstadium zur Bluthochdruckkrankheit. Hier muss man bereits alles tun um den Lebensstil zu ändern. Wenn der Blutdruck trotzdem ansteigt, muss man meistens medikamentös behandeln.

Wichtig ist, dass JEDER seinen Cholesterinwert kennt.

Das kleine Fettlexikon, im Zusammenhang mit erhöhten Blutfetten

Cholesterin Das wichtigste Blutfett: Wird in ausreichender Menge vom Körper selbst hergestellt. Zusätzliche Zufuhr ist nur bei regelmäßiger körperlicher Arbeit notwendig. Wenn zuviel aufgenommen wird, kommt es zur Einlagerung des sogenannten bösen (LDL)-Cholesterins in die Blutgefäße.

Gesättigtes Fett Besonders schädlich, da überschüssig aufgenommene Mengen in den Blutgefäßen abgelagert werden. Kommt meist von Landtieren.

Ungesättigtes Fett Dieses Fett ist wertvoll und kommt hauptsächlich von Pflanzen oder Fischen. Meist wird zuwendig davon gegessen. Bringt einen Gefäßschutzfaktor mit.

Gehärtetes Fett Pflanzliches Fett, welches künstlich gehärtet wird. In geringen Mengen unschädlich. Wenn zuviel aufgenommen wird (z.B. Fast Food, Chips, Margarine) kommt es zu Gefäßschäden.