

Cholesterinerhöhung ist eine Krankheit!

Univ. Prof. Dr. Helmut Sinzinger, Atheroskleroseforscher und Lipidologe Universitätsklinik für Nuklearmedizin, AKH-Wien

Wir hören oft von unseren Patienten: Mein Cholesterinspiegel ist ein bisschen zu hoch. Um die 230 mg/dl. Auf unsere Frage: Was haben Sie dagegen unternommen, hört man die Antwort: na ja, ich esse weniger Fett, keine Butter auf dem Brot, dafür Margarine und nur fettarmes Fleisch.

Die Realität Der durchschnittliche Cholesterinspiegel der ÖsterreicherInnen beträgt 225 mg/dl. Jeder 4. ÖsterreicherIn hat Werte von über 250 mg/dl.

Woher wir das wissen?

Aus vielen Studien, die wir in Österreich durchgeführt haben.

Neuste Ergebnisse einer Untersuchung in Tirol

Über 1000 Menschen, die sich gesund fühlen, kamen in die Apotheke um ihren Cholesterinspiegel testen zu lassen.

Das Ergebnis Nur 7 % hatten einen Cholesterinspiegel von unter 160 mg/dl, (Idealwert), weitere 34% hatten die noch erträglichen Werte von unter 200 mg/dl.

Alle anderen (59% - also ca. 2 von 3 ÖsterreicherInnen) hatten Werte von über 200 mg/dl.

Gilt dieses Ergebnis nur für Tirol?

Nein, andere Forscher fanden idente Ergebnisse:

Im Wiener Gesundheitsbericht 2002 werden die Daten der Gesundenuntersuchung seit Jahren erfasst.

Das Resultat:

68,4 % der Männer und 63,8 % der Frauen hatten Cholesterinwerte von über 200 mg/dl.

Wir könnten hier noch viel andere Studien zitieren, es ist immer das gleiche Bild.

Geändert hat sich in den letzten Jahren trotz aller Infokampagnen, Gesundheitstage und Apelle nichts.

2 von 3 Österreichern haben zu hohe Cholesterinwerte und 2 von 3 Österreichern sterben an den Folgen von Herzinfarkt und Schlaganfall.

Warum ist das so?

Das wollten wir genauer wissen und haben eine Untersuchung durch das Spectra Institut an mehr als 1000 ÖsterreicherInnen durchführen lassen. Nur 33% der Frauen mit erhöhtem Cholesterinspiegel unterziehen sich einer ärztlichen Behandlung.

Beim Blutdruck und der Zuckerkrankheit lassen sich hingegen mehr als 60% ärztlich behandeln.

Nur 1% der Befragten Frauen meinen, einen stark erhöhten Cholesterinwert zu haben.

12% meinen, er sei leicht erhöht.

Unsere Frage: „Wird Ihr erhöhtes Cholesterin vom Arzt behandelt?“

Das überraschende Ergebnis: nur 1/3 der befragten Probanden ging deswegen zum Arzt, 2/3 meinten, das sei kein Grund, eine Behandlung vornehmen zu lassen.

Nur 10 von 1000 Frauen meinten, ihr Cholesterinspiegel sei stark erhöht.

Auf die Frage: „Kennen Sie den Normalwert für Cholesterin?“ antworteten 2 von 3 der Befragten (57 %) mit: „Ich weiss es nicht“.

Ein erschreckendes Ergebnis für die wichtigste und häufigste Erkrankung, die in Österreich auftritt. Interessant ist bei dieser Frage noch, dass die Älteren (48% bei den über 50-jährigen) besser Bescheid wissen, als die Jüngeren (71%).

Die vor Jahren durchgeführten Aktionen „Cholesterin < 200“ sind offenbar in Vergessenheit geraten. Interessant ist auch, dass die besonders betroffene Landbevölkerung noch schlechter informiert ist als die WienerInnen (69% zu 45 % Nichtwissen).

Selbständige sind schlechter informiert als Arbeiter (47% zu 62%).

Das Ergebnis dieser Befragung hat eines klar gezeigt:

Bluthochdruck und erhöhter Zucker wird von 60 % der Betroffenen als Krankheit ernster genommen als ein erhöhter Cholesterinspiegel.

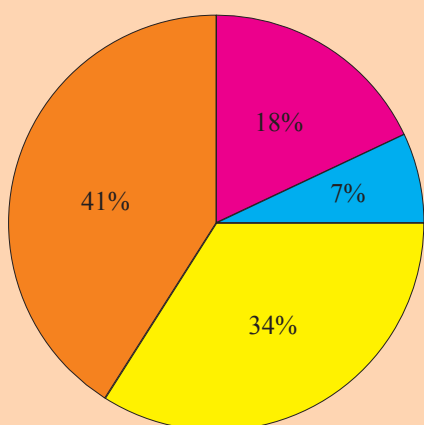
Man(n und Frau) geht deshalb nicht zum Arzt.

Wir nehmen daher an, dass Bücher wie „Die Cholesterinlüge“ und bewusst falsch gemachte Aussagen der Alternativszene, die nur ihre Kräuter verkaufen will, zu einem fehlenden Problembewusstsein geführt haben.

Ist das wirklich die einzige Ursache?

Nun es gibt noch eine andere Erklärung: Vielleicht waren wir Ärzte an diesem mangelndem Problembewusstsein schuld. Wir sprechen bei Cholesterinerhöhung

Cholesterin



■ <=160 ■ <=200 ■ <=250 ■ >250

immer vom Risikofaktor. Das ist zwar wissenschaftlich gebräuchlich richtig, wird aber offenbar von den Betroffenen völlig falsch verstanden!

Was ist ein Risikofaktor?

Da kann ein Problem entstehen oder auch nicht. Ähnlich wie beim Anschnallen beim Autofahren. Das kann einmal ein Problem werden, muss es aber nicht.

Wie Sie ja wissen, haben damit die Unfallhüter ihre Probleme, die Österreicher nehmen das Risiko in Kauf und schnallen sich praktisch nicht an.

Was sind die Risikofaktoren für Gefäßerkrankungen?

Ungesunder Lebensstil, zu wenig Bewegung, Rauchen, zu fettes Essen.

Wir wissen, dass diese Faktoren zu einer Erkrankung führen können. Vor allem dann, wenn alles gemeinsam auftritt.

Man lebt halt so dahin und hofft, dass nicht passiert. Also entscheidet man sich in vielen Fällen für den bequemeren Weg.

Wenn aber einmal das Cholesterin erhöht ist, ist das der erste Teil der Rechnung, die man präsentiert bekommt.

Das soll heissen: Warnstufe 1.

Du bist ernsthaft krank. Wenn Du so weiter machst, halten das Deine Gefäße nicht lange aus, also bitte ändere deinen Lebensstil. Mehr Bewegung, fettärmer essen, Rauchen einstellen.

Das Zusammentreffen verschiedener Stoffwechselerkrankungen bezeichnen wir heute als Fettkrankheit: Übergewicht, hohes Cholesterin, Bluthochdruck und die Zuckerkrankheit. Jede dieser Erkrankungen kann zum Tod führen: Wenn sie gemeinsam auftreten geht es noch schneller. Man bekommt den Herzinfarkt oder Schlaganfall früher.

Wir wissen heute, dass die Cholesterinerhöhung, auch wenn sie alleine auftritt, ausreicht, dass 2 von 3 Österreichern den Herz-Kreislauf-tod sterben. Aber auch wenn man nicht daran stirbt, weil wir ja ein

sehr modernes Gesundheitswesen haben, wird man schwer krank davon.

300.000 Menschen werden jährlich wegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Spital behandelt. Danach ist das Leben nicht mehr dasselbe wie vorher. Notwendig und unabwendbar? Nein!

Also nicht vergessen!

Erhöhtes Cholesterin, Bluthochdruck und die Zuckerkrankheit sind Erkrankungen, die man behandeln muss. Und zwar bald und konsequent über Jahre.

Das Cholesterin muss auf unter 200 mg/dl gebracht werden. Wenn ein Bluthochdruck und/oder eine Zuckerkrankheit dazu kommt ist der Zielwert für das Cholesterin bei unter 160 mg/dl.

Und noch einmal: Was ist ein Risikofaktor? Bewegungsmangel, Rauchen oder fettes Essen. Das sind keine Krankheiten, sondern ein falscher Lebensstil der zu den oben genannten Erkrankungen führen kann.