

Fettstoffwechselstörungen und Schlaganfall

Zahlen & Fakten

- Fettstoffwechselstörungen bzw. erhöhte Blutfettwerte gehören zu den bedeutendsten Risikofaktoren für TIA¹ und Schlaganfall.
- Fettstoffwechselstörungen sind bei Erwachsenen in Deutschland weit verbreitet. 64,5 Prozent der Männer und 65,7 Prozent der Frauen sind von einer Fettstoffwechselstörung betroffen.
- Eine erfolgreiche Behandlung der Fettstoffwechselstörung kann sowohl die Anzahl der Neuerkrankungen an einem Schlaganfall senken als auch die Sterblichkeit infolge einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Was ist eine Fettstoffwechselstörung?

Cholesterin ist das bekannteste Blutfett. Es wird in LDL- und HDL-Cholesterin unterteilt. Zusätzlich zum Cholesterin gibt es im Blut noch die Triglyzeride, welche ebenfalls ein wichtiger Bestandteil des Fettstoffwechsels sind. Diese im Blut zirkulierenden Fette sind lebensnotwendig, denn sie erfüllen in unserem Körper zahlreiche Aufgaben:

Fette und Fettbegleitstoffe

- dienen als Energiereserve, auf die unser Körper in Zeiten des Hungers zurückgreifen kann (Depotfett),
- bieten Schutz und Stabilisierung der Organe,
- sind Bestandteil des Nervengewebes,
- sind notwendig für die Bildung von Hormonen und Vitamin D,
- bilden den Vorläufer für die Produktion der Gallensäure.

¹ Bei der TIA (Transitorisch ischämische Attacke) handelt es sich um eine plötzlich auftretende Durchblutungsstörung des Gehirns, die zu neurologischen Störungen führt, die sich innerhalb von 24 Stunden zurückbilden. Eine TIA ist häufig Vorbote eines Schlaganfalls.

Unter dem Sammelbegriff „Fettstoffwechselstörung“ werden Störungen des Fettstoffwechsels zusammengefasst, die mit einer Erhöhung oder Absenkung der Blutfettwerte einhergehen.

Sind die Blutfettwerte zu hoch, kann dies über kurz oder lang zu einer Verengung oder Verstopfung der Blutgefäße führen. In der Folge werden lebenswichtige Organe nicht ausreichend mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Eine verminderte Durchblutung der hirnversorgenden Gefäße führt zu einem Schlaganfall.

Die häufigsten Fettstoffwechselstörungen sind:

- Hypercholesterinämie – zu hoher LDL-Cholesterinanteil im Blut
- Hypertriglyzeridämie – zu viele Triglyzeride im Blut
- Kombinierte Hypercholesterinämie und Hypertriglyzeridämie

Welche Ursachen führen zu einer Fettstoffwechselstörung?

Neben einer genetischen Veranlagung ist die weitaus häufigste Ursache einer Fettstoffwechselstörung eine ungesunde Lebensweise mit einer zu fett- und cholesterinreichen Ernährung in Kombination mit Übergewicht und Bewegungsmangel. Eine Erhöhung der Triglyzeride wird durch den reichlichen Verzehr von Zucker, aber auch durch Alkoholkonsum mitverursacht. Auch Erkrankungen, wie z. B. Diabetes mellitus, Schilddrüsenunterfunktion oder Nieren- und Lebererkrankungen, können den Fettstoffwechsel beeinflussen.

Woran erkenne ich, dass ich eine Fettstoffwechselstörung habe?

Erhöhte Cholesterin- oder Triglyzeridwerte im Blut verursachen zunächst keine Beschwerden. Sie können jedoch im Verlauf zu Arteriosklerose (Arterienverkalkung) mit entsprechenden Folgeerkrankungen führen.

Für die Beurteilung des Fettstoffwechsels ist eine Bestimmung der einzelnen Blutfette notwendig. Neben dem Gesamtcholesterin müssen daher HDL, LDL sowie die Triglyzeride bestimmt werden.

Wie erfolgt die Behandlung einer Fettstoffwechselstörung?

Bei Patienten nach TIA und Schlaganfall, und einem somit erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sollte unabhängig von der Höhe der Blutfettwerte zeitgleich mit folgender Therapie begonnen werden:

➤ **Maßnahmen zur Änderung des Lebensstils**

Ausreichend Bewegung, eine bewusste Ernährung sowie der Verzicht auf Alkohol und Rauchen sind besonders wichtig.

➤ **Medikamentöse Therapie**

Die Wahl der Medikamente orientiert sich an den erhöhten Blutfettwerten und berücksichtigt die individuelle Verträglichkeit. Ihr behandelnder Arzt wird außerdem auf die Wechselwirkung mit anderen Medikamenten, die Sie einnehmen, achten. Eine persönliche Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt ist somit unbedingt notwendig.

Zielwerte der Behandlung – Welche Blutfettwerte gelten für mich?

In Abhängigkeit von Ihrem individuellen Risiko für das Auftreten zukünftiger Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden für die jeweiligen Blutfette unterschiedliche Zielwerte festgelegt. Patienten nach Schlaganfall und TIA unterliegen einem sehr hohen Risiko.

Das LDL-Cholesterin wird als primärer Zielwert für die Behandlung der Fettstoffwechselstörungen empfohlen. Ihr LDL-Cholesterinwert sollte nach einem Schlaganfall nicht höher als 100 mg/dl (2,6 mmol/l) sein. In Absprache mit Ihrem Arzt kann sogar ein LDL-Cholesterinwert kleiner als 70 mg/dl (1,8 mmol/l) sinnvoll sein.

Zielwerte für die Blutfette in mg/dl (mmol/l):

Gesamtcholesterin	< 200 mg/dl	5,16 mmol/l
LDL-Cholesterin	< 70 mg/dl	1,80 mmol/l
HDL-Cholesterin beim Mann	> 40 mg/dl	1,03 mmol/l
HDL-Cholesterin bei der Frau	> 45 mg/dl	1,16 mmol/l
Triglyzeride	< 150 mg/dl	1,69 mmol/l

Was kann ich selbst tun?

- **In Bewegung bleiben**

Wer fünfmal pro Woche etwa 30 Minuten mäßig anstrengende, ausdauerorientierte körperliche Aktivität (z. B. Walking, beschleunigtes Spaziergehen, Schwimmen) ausübt, beeinflusst seinen Fettstoffwechsel positiv. Welche Sportart mit welcher Intensität und damit Belastung betrieben werden kann, sollten Sie zuvor mit Ihrem Hausarzt² besprechen.

 **Tipp**

Stellen Sie gemeinsam mit Ihrem Physio- und/oder Ergotherapeuten ein Eigenübungs-Programm zusammen, das sie leicht in Ihren Alltag integrieren können.

- **Auf das Gewicht achten und sich ausgewogen ernähren**

- ❖ Nehmen Sie regelmäßig Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte und Fisch (vor allem fetter Fisch) zu sich.
- ❖ Vermeiden Sie an gesättigten oder Transfetten reiche Lebensmittel (gehärtete Margarine, tropische Öle, fettes oder verarbeitetes Fleisch, Süßigkeiten, Sahne, Butter, normaler Käse).
- ❖ Begrenzen Sie Ihren Konsum von Getränken und Nahrungsmitteln mit Zuckerzusatz, insbesondere sogenannte Softdrinks.
- ❖ Begrenzen Sie die tägliche Salzmenge auf 5 Gramm Salz, das entspricht der Menge, die auf einen Teelöffel passt. Achten Sie auch auf verstecktes Salz in verarbeiteten Lebensmitteln wie Brot und Fertiglernsmitteln. In ihnen stecken oft große Mengen Salz. Kaufen Sie lieber frische und möglichst unverarbeitete Produkte ein und würzen Sie bei der Zubereitung zum Beispiel mit Kräutern. Trinken Sie ausreichend Wasser zu den Mahlzeiten.

² Im Sinne einer leichteren Lesbarkeit verzichten wir in diesem Schreiben bei Substantiven auf die Unterscheidung weiblicher und männlicher Form. Gemeint sind jedoch in allen Fällen immer sowohl Frauen als auch Männer.

 **Tipp**

Stimmen Sie ein ausgewogenes Ernährungsprogramm mit Ihrem Arzt oder einem Ernährungsberater ab, um die Blutfettwerte gezielt zu beeinflussen. Eine Ernährungsberatung vor Ort erfragen Sie bei Ihrer Krankenkasse.

- **Rauchstopp**

Das Aufgeben des Rauchens ist die bedeutendste Einzelmaßnahme, um sich vor Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems zu schützen. Als beste Methode, um vom Rauchen loszukommen, gilt die „Schluss-Punkt-Methode“, also das sofortige Aufgeben des Rauchens. Raucher sollten ihren Hausarzt um Unterstützung bitten.

 **Tipp**

Unterstützung zum Rauchstopp erhalten Sie auch bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kurz: BZgA. Hier können Sie zwischen telefonischer Beratung (Tel.: 0800 8313131) und Angeboten im Internet wählen:
www.rauchfrei-info.de.

- **Alkohol in Maßen trinken**

Beim Konsum von alkoholischen Getränken ist Mäßigung angeraten. Insbesondere Patienten mit Hypertriglyzeridämie sollten keinen Alkohol zu sich nehmen.

 **Tipp**

Alkohol hat viele Kalorien. Er ist ein „versteckter Dickmacher“. Weniger oder keinen Alkohol zu trinken ist nicht nur gesünder, sondern hilft auch beim Abnehmen. Auch zu diesem Thema gibt es ein Internetangebot der BzGä:
www.kenn-dein-limit.de.

- **Lipid-Pass führen**

Zur Dokumentation Ihrer Blutfettwerte empfehlen wir Ihnen, Ihre durch den Arzt gemessenen Blutfettwerte in einem sogenannten Lipid-Pass einzutragen. Diesen Pass können Sie bei der DGFF³-Geschäftsstelle bestellen: www.lipid-liga.de.

Quellen

Diese Patienteninformation beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und Leitlinienwissen.

Eine vollständige Liste der verwendeten Quellen kann bei Bedarf in der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe angefordert werden.

Weiterführende Informationen und Hilfen finden Sie hier:

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e.V.

www.lipid-liga.de

Patientenratgeber Fettstoffwechselstörungen der DGFF zum Download verfügbar unter:

www.lipid-liga.de/buecher/patientenratgeber-fettstoffwechselstoerungen-info

Selbsthilfe nach Schlaganfall

Soziale Kontakte, Austausch und einen großen Erfahrungsschatz bieten Selbsthilfe-Gruppen, auch für Angehörige.

Hier finden Sie Gruppen in Ihrer Nähe: www.schlaganfall-hilfe.de

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich jederzeit an Ihren **Schlaganfall-Lotsen** oder die **Patientenbeauftragte** im Projekt STROKE OWL (Tel.: 05241 9770-88).

³ Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen

Impressum

Herausgeber:

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
Konsortialführung im Projekt **STROKE OWL** *
Schulstraße 22 | 33330 Gütersloh

Redaktion und Text: Silke Bode, Nora Hermanns, Victoria Kage, Dr. Markus Wagner

Fachliche Beratung: Dr. med. Markus Ebke, Dr. med. Ulli Polenz, Prof. Dr. med.
Matthias Sitzer

E-Mail: stroke.owl@schlaganfall-hilfe.de

Internet: stroke-owl.de | schlaganfall-hilfe.de

Projekt-Kontakt Daten im Detail: stroke-owl.de/kontakt

* Das Projekt wird mit Mitteln des Innovationsausschusses beim Gemeinsamen
Bundesausschuss unter dem Förderkennzeichen 01NVF17025 gefördert.

Stand: März 2019

© März 2019

Nachdruck oder Vervielfältigung (auch auszugsweise) nur mit Genehmigung der Stiftung
Deutsche Schlaganfall-Hilfe