

Wissenschaftsjahr 2011 – Forschung für unsere Gesundheit

## Forsa-Umfrage: Cholesterin – Das populäre Unbekannte

Fast die Hälfte aller Deutschen schätzt einen zu hohen Cholesterinwert als gesundheitliches Risiko ein. Doch nur ein geringer Teil berücksichtigt den Cholesteringehalt bei der Auswahl seiner Lebensmittel. Das ergab eine Forsa-Umfrage im Auftrag des Wissenschaftsjahres Gesundheitsforschung anlässlich des bundesweiten Aktions-Tags des Cholesterins am 17. Juni 2011.

Den meisten Deutschen ist Cholesterin allerdings ein Begriff. So haben fast drei Viertel der Befragten ihre eigenen Werte schon einmal beim Arzt bestimmen lassen. Allerdings wissen die Befragten wenig darüber, in welchen Lebensmitteln Cholesterin eigentlich enthalten ist: So nennt zum Beispiel jeder Dritte Nüsse als cholesterinhaltiges Lebensmittel. Cholesterin befindet sich aber nur in Lebensmitteln tierischer Herkunft. Butter und Eier wurden immerhin von der Hälfte der Befragten als cholesterinrelevant eingestuft. Doch auch welche Rolle Cholesterin für den eigenen Körper und seine Gesundheit spielt, ist weniger bekannt. Dabei ist ein erhöhter Cholesterinwert ein Risikofaktor für Herz-Kreislauferkrankungen – noch immer eine der häufigsten Todesursachen in Deutschland.

„Eine hohe Zufuhr von Nahrungscholesterol erhöht nur bei einigen Menschen direkt den Cholesterinspiegel im Blut. Viele Studien belegen jedoch, dass eine ausgewogene energiearme Ernährung mit vielen ballaststoffreichen Getreideprodukten und einem hohen Anteil an pflanzlichen Ölen bei der Fettzufuhr sich bei vielen Menschen günstig auf den Cholesterinspiegel auswirken“, sagt Prof. Dr. Heiner Boing, Leiter der Abteilung Epidemiologie am Deutschen Institut für Ernährungsforschung und Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. „Die Umfrage zeigt deutlich, dass aber immer noch Aufklärungsbedarf besteht.“

Aufklärung darüber zum Beispiel, dass Cholesterin nichts Schlechtes ist. Denn es gehört zur Gruppe der Fette und ist lebensnotwendig. Es wird nicht nur über die Nahrung aufgenommen, sondern vor allem auch körpereigen produziert – als Bestandteil der Zellmembranen und Vorstufe vieler wichtiger Substanzen im menschlichen Körper. Aus der Leber gelangt es über die Blutbahn zu den Zellen, die

es dann über Rezeptoren aufnehmen. Da Cholesterin nur schlecht wasserlöslich ist, muss es im Blut transportiert werden. Das erledigen die Lipoproteine LDL und HDL.

Während HDL überschüssiges Cholesterin zur Leber zurückbringt und sogar Ablagerungen von den Gefäßwänden entfernen kann, gibt LDL das überschüssige Cholesterin, zum Beispiel durch die Aufnahme zu vieler tierischer Fette, das die Zellen nicht aufnehmen können, einfach ins Blut ab. So kommt es zu einer hohen Cholesterinkonzentration im Blut. Das kann wiederum zur Arterienverkalkung führen – mit den bekannten Folgen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Eine falsche Ernährung ist aber nicht der einzige mögliche Grund für einen erhöhten Cholesterinspiegel. In seltenen Fällen kann dieser auch erblich bedingt sein. Bei Betroffenen kann das Cholesterin wegen veränderter Rezeptoren nicht in die Zellen aufgenommen werden und verbleibt deshalb länger in der Blutbahn – der Cholesterinspiegel steigt.

Die Wissenschaftsjahre sind eine Initiative des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) gemeinsam mit Wissenschaft im Dialog (WiD). Seit 2000 dienen die Wissenschaftsjahre als Bühne für den Austausch zwischen Öffentlichkeit und Wissenschaft entlang ausgewählter Themen und haben dabei vor allem junge Menschen im Blick. Der Erfolg der Wissenschaftsjahre basiert auf der Beteiligung zahlreicher Partner aus Wissenschaft, Wirtschaft, Politik und Kultur in ganz Deutschland.

## Kontakt

Redaktionsbüro Wissenschaftsjahr 2011 – Forschung für unsere Gesundheit

Katja Wallrafen | Doris Köster

Saarbrücker Straße 37 | 10405 Berlin

Tel.: +49 30 818777-24

Fax: +49 30 818777-25

[redaktionsbuero@forschung-fuer-unsere-gesundheit.de](mailto:redaktionsbuero@forschung-fuer-unsere-gesundheit.de)