Iss dich gesund & glücklich

Ernährungsberatung Christina Schnitzler

Informationen zum Thema Cholesterin

Funktionen – ohne Cholesterin kein Leben!

- Baustein für Zellwände und Nervengewebe
- Ausgangsstoff für die Produktion von lebensnotwendigen Hormonen, wie z.B. dem Stresshormon und den Sexualhormonen
- wichtig für die Vitalfunktionen, den Knochen- und Muskelaufbau, die Regulierung unseres Schlafbedürfnisses
- eine Grundsubstanz für Vitamin D und Gallensäure
- Antioxidanz gegen freie Radikale im Blut
- Reparaturmittel zur Behebung von Zellschäden in den Arterien
- hilft gegen Depressionen (wichtig für Serotonin-Rezeptoren)

Cholesterin wird zu 80% in der Leber gebildet und stammt nur zu 15% aus unserer Nahrung; die Leber bildet selbst täglich ca. 1g Cholesterin. Schwankungen des Cholesterinspiegels durch das Essen werden von der Leber binnen 24 – 48 Stunden ausgeglichen.

Zur Senkung des Cholesterinspiegels ist es nicht erforderlich, die Cholesterinzufuhr über die Nahrung einzuschränken, denn die Höhe des Cholesterinspiegels ist von der körpereigenen Produktion abhängig. Wird weniger Cholesterin aufgenommen, wird im Körper mehr produziert.

Bei wiederholten sorgfältigen Untersuchungen hat sich keine Beziehung zwischen den Cholesterinwerten im Blut und dem Ausmaß der Arteriosklerose gezeigt.

Eine Auswertung von 167 Cholesterin-Ernährungs-Studien konnte bestätigen, dass das Cholesterin im Blut in keinem Zusammenhang mit dem Anstieg des Risikos für Koronare Herzkrankheit steht.

Ein erhöhtes Gesamtcholesterin ist für Ältere (50+) kein Risikofaktor. Zahlreiche Studien konnten zeigen, dass ein hoher Cholesterinspiegel bei Senioren weder das Risiko eines Herzinfarkts noch eines Schlaganfalles noch die Gesamt-Sterblichkeit erhöht. Eher im Gegenteil: ein erhöhter Cholesterinspiegel deutet im höheren Alter eher auf höhere Überlebenschancen und eine höhere Lebenserwartung hin (Colpo 39).

Eine japanische Studie, die 1975 an 12.000 Einwohnern von Osaka im Alter von 40 bis 69 Jahren begann, untersuchte durchschnittlich alle 8,9 Jahre die Beziehung zwischen Cholesterinspiegel und Sterblichkeit und zeigte: Eine Senkung des Cholesterinspiegels um 34mg/dl Cholesterin entspricht einer Erhöhung der Gesamtsterblichkeit um 21 %. Niedrige Cholesterinwerte gingen sogar mit einem erheblich gesteigerten Risiko an Krebs zu erkranken, einher (Colpo 34).

Eine Studie über Patienten mit Herzinsuffizienz aus dem Jahr 2002 zeigte, dass bei den Patienten mit den niedrigsten Cholesterinwerten ein doppelt so hohes Risiko eines tödlichen Verlaufs bestand als bei denen mit den höchsten Cholesterinwerten (Colpo 51).

Christina Schnitzler – TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechseltypen
Praxis Wien: Ganzheilzentrum, 1070 Wien, Mariahilferstrasse 66/17
Praxis Wachau: 3622 Mühldorf, Ottenschlagerstrasse 15
Tel. +43 664 4606810 | info@qiboli.com | **www.christina-schnitzler.at** | www.qiboli.com

Prof. Dr. med. Walter Hartenbach, Chirurg, vertritt in seinem Buch: Die Cholesterin-Lüge/ Das Märchen vom bösen Cholesterin (28. Auflage, 2008) folgende Ansicht:
Ein erhöhter Cholesterinwert hat keinen Einfluss auf die Entwicklung von Arteriosklerose oder Herzinfarkt – eher im Gegenteil (S. 12)

Der Durchschnittswert des Cholesterins für Erwachsene beträgt weltweit 250mg/dl; Werte bis zu 350 mg/dl sind häufig und normal (S. 26). Ca. 20% der Bevölkerung haben Cholesterinwerte von 300mg/dl, was ein günstiges Zeichen gesteigerter Vitalität ist (S. 20).

Cholesterinsenkende Medikamente haben erheblichen Einfluss auf die Senkung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit (S. 26) sind nicht nur nutzlos, sondern gefährden die Gesundheit und sind oft sogar tödlich (S. 68, 93, 95).

Erhöhtes Cholesterin führt zu keinerlei arteriosklerotischen Veränderungen in den Gefäßwenden – max. 1% der arteriosklerotischen Plaques besteht aus Cholesterin (S.101).

Dr. Vox beschreibt in der Keto Info: „Zum Abschätzen des Herzinfarktrisikos reicht der Gesamtcholesterinspiegel oder die Höhe des LDL-Cs alleine nicht aus.“ Er empfiehlt, eine LDL-Partikelmessung oder Messung der Anzahl von LDL-Partikeln, sowie das Einbeziehen der Triglyceride und weiterer Parameter. Er betont außerdem, dass Rauchen, Bluthochdruck, schlechte Ernährung, Übergewicht, Bewegungsmangel, Diabetes, chronischer Stress, chronische Entzündungen alles Faktoren sind, die das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen deutlich erhöhen. (S.13)

Quellen:

Die Cholesterin-Lüge/ Das Märchen vom bösen Cholesterin 28. Auflage	Dr. med. W. Hartenbach	Herbig/ 3-7766-2277-6
Der große Cholesterin Schwindel/Warum alles, was man Ihnen über Cholesterin, Diät und Herzinfarkt erzählt hat, falsch ist!	Anthony Colpo	Kopp/ 978-3-938516-85-0
Keto Info, 1. Auflage	Dr. med. univ. Vilmos Fox & Daniela Pfeifer	www.lowcarbgoodies.at 978 3-7412-8065-8

Stress erhöht Cholesterin
Bewegung senkt Cholesterin

Cholesterin senkende Lebensmittel

- Fisch
- Flohsamen
- Shiitake- und Austernpilze, Rei Shi Pilze
- Kuzu
- Lindenrindentee: 40-50g auf 1l Wasser 1/2h köcheln, 3 Tassen pro Tag einige Tage lang
- Löwenzahntee aus der ganzen Pflanze: 1-2 TL kleingeschnitten mit heißem Wasser übergießen, mind. 15 Minuten ziehen lassen

Christina Schnitzler – TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechseltypen
Praxis Wien: Ganzheilzentrum, 1070 Wien, Mariahilferstrasse 66/17
Praxis Wachau: 3622 Mühldorf, Ottenschlagerstrasse 15
Tel. +43 664 4606810 | info@qiboli.com | **www.christina-schnitzler.at** | www.qiboli.com

Mögliche Gründe für einen erhöhten Cholesterinspiegel

- genetische Gründe (angeborene Hypercholesterinanämie, Cushing-Syndrom), Hormonhaushalt
- Übersäuerung
    - durch nicht zum Stoffwechseltyp passende Ernährung, zu viele Kohlenhydrate
    - und/oder einen Lebensstil, der sehr sauer macht (Stress, Hektik, wenig Schlaf, dauernde Anspannung, …)

Übersäuerung bewirkt, dass wir zu wenige Mineralstoffe haben. Unser Blut ist neutral bis leicht basisch bei einem pH-Wert von 7,25 – 7,45. Dieser darf nicht wesentlich unterschritten werden (Tod). Die Säuren werden durch Mineralstoffe aus den Knochen, Haaren und den Zähnen neutralisiert. Um die fehlenden Mineralstoffe zu ersetzen, wird vermehrt Cholesterin (das kann der Körper ja selbst produzieren) in die Zellwände eingebaut. Das führt zu einer hohen Produktion an Cholesterin sowie einem hohen Cholesterinspiegel.

Ernährung passend zum Stoffwechseltyp verhindert die Übersäuerung durch Ernährung, insbesondere durch die zum Typ passende individuelle Menge an Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten. Diese Werte können sehr leicht ausgetestet werden.

Wenn du mehr darüber wissen willst, empfehlen wir dir unsere Ausbildung zum Qiboli Ernährungs-Practitioner. **Hier kannst du ein kostenfreies Erstgespräch buchen.**

Christina Schnitzler – TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechseltypen
Praxis Wien: Ganzheilzentrum, 1070 Wien, Mariahilferstrasse 66/17
Praxis Wachau: 3622 Mühldorf, Ottenschlagerstrasse 15
Tel. +43 664 4606810 | info@qiboli.com | **www.christina-schnitzler.at** | www.qiboli.com