

Tag des Cholesterins:

Cholesterinwert senken durch Ernährung

Berlin, 16. Juni 2021 – Welche Lebensmittel senken den Cholesterin-Spiegel? Obst, Hülsenfrüchte oder Nüsse gehören zu den Lebensmitteln, denen zugeschrieben wird, dass sie das Cholesterin im Blut senken können. Aber stimmt das auch? Zum Tag des Cholesterins am 18. Juni hat sich die Stiftung Gesundheitswissen die Studienlage dazu angeschaut und gibt Tipps, wie eine Ernährungsumstellung funktioniert.

Fast 60 Prozent der Erwachsenen in Deutschland haben erhöhte Cholesterinwerte. Das zeigte eine vom Robert Koch-Institut durchgeführte Datenerhebung aus den Jahren 2008 bis 2011. Von der Hypercholesterinämie, wie erhöhte Cholesterinwerte auch genannt werden, ist sogar fast jeder fünfte Erwachsene stark betroffen. Oftmals treten dabei über längere Zeit keine Symptome auf. Dennoch sind erhöhte Cholesterinwerte ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Viele Menschen wünschen sich nach der Diagnose einen schonenden Weg der Behandlung, ohne gleich Medikamente einnehmen zu müssen. Verschiedenen Lebensmitteln wird in dem Zusammenhang eine cholesterinsenkende Wirkung nachgesagt. Einige davon hat sich die Stiftung Gesundheitswissen genauer angeschaut und die Studienlage zu ihrem möglichen Nutzen zusammengestellt. Denn in der Tat kann eine gesunde Ernährung gegen erhöhte Cholesterinwerte helfen. Sie ist daher auch Bestandteil der Basistherapie. Gehören aber Margarine, Walnüsse oder Hülsenfrüchte bei erhöhtem Cholesterin-Spiegel auf den Tisch?

Hülsenfrüchte als Cholesterinsenker?

Bei erhöhtem Cholesterin-Spiegel stehen Hülsenfrüchte, wie Kichererbsen, Kidneybohnen oder Linsen als Senker hoch im Kurs. Aber können sie den Cholesterinwert im Blut wirklich verringern? Diesen Effekt untersuchte eine systematische Übersichtsarbeit aus zehn randomisiert-kontrollierten Studien (RCTs). Die 268 Teilnehmenden verzehrten täglich 80 bis 162 g verschiedene Arten von Hülsenfrüchten. Im Vergleich zu einer Kontrolldiät mit ähnlichem Gesamtenergie- und Nährstoffgehalt konnte tatsächlich eine Senkung des Gesamtcholesterins und des LDL-Cholesterins beobachtet werden. Es ist jedoch mehr Forschung erforderlich, um eine längerfristige Wirkung von Hülsenfrüchten auf die Cholesterinwerte bei Personen mit Hypercholesterinämie zu beurteilen.

Walnüsse bei erhöhten Cholesterinwerten?

Auch Walnüsse zählen zu den natürlichen Cholesterinsenkern. Aber was sagen die Studien dazu? In der Tat ließ sich in einer Studie beobachten, dass 40 g Walnüsse pro Tag in Kombination mit einer fett- und cholesterinarmen Diät das LDL- und Gesamtcholesterin zu senken scheinen. Die Vergleichsgruppe ernährte sich im gleichen Zeitraum mit einer alleinigen fett- und cholesterinarmen Diät ohne Walnüsse. Allerdings ging dieser Frage nur eine randomisiert-kontrollierten Studie (RCT) mit einer geringen Teilnehmerzahl von 37 Personen nach. Deshalb und aufgrund der Studienqualität ist die Aussagekraft der Ergebnisse eingeschränkt.

Wissenschaftliche Aussagen zu weiteren cholesterinsenkenden Lebensmitteln im Überblick:

- Pekannüsse
- Mandeln / Mandel-Öl
- Probiotischer Joghurt
- Leinsamen
- Beta-Glucane
- Margarine mit zugesetzten Pflanzensterinen
- Rotschimmelreis

⇒ [Direkt zu den Studienergebnissen](#)

Konkrete Hilfe bei der Ernährungsumstellung

Eine Ernährungsumstellung fällt nicht immer leicht. Was darf ich eigentlich noch essen, was nicht? Wo gibt es Orientierung bei der großen Auswahl an Produkten? Um den Überblick zu behalten, welche Lebensmittel bei erhöhten Cholesterinwerten tatsächlich geeignet sind, hat die Stiftung Gesundheitswissen eine Übersicht zusammengestellt. Sie zeigt aber nicht nur, welche Lebensmittel sich eignen, sondern auch welche man besser weniger isst oder ganz vermeiden sollte. Mit dieser Lebensmitteltabelle kann es gelingen, die (un)geeigneten Lebensmittel im Blick zu behalten:

- [Direkt zur Lebensmitteltabelle der Stiftung Gesundheitswissen \(PDF\)](#)

Mehr Informationen dazu in der neuen Gesundheitsinformation „Erhöhte Cholesterinwerte“:
<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/erhoehte-cholesterinwerte/hintergrund>

Hintergrund zum Tag des Cholesterins:

Am 18. Juni findet in diesem Jahr der Tag des Cholesterins statt. Ziel des bundesweiten Aktionstages ist es, auf die Risiken von erhöhten Cholesterinwerten aufmerksam zu machen und ein Bewusstsein für einen cholesterinsenkenenden Lebensstil zu fördern.

Kontakt für Presseanfragen:

Una Großmann
Leiterin Kommunikation
una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-20
F +49 30 4195492-99

Jonas Windler
Referent für PR und Marketing
jonas.windler@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-24

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung.