

Beratungsservice

- Diabetes
- Ernährung
- Homöopathie
- Reisemedizin
- Häusliche Pflege
- Hautpflege
- Kosmetik
- Prävention

Verleihservice

- Medela® Milchpumpen (Intervall)
- Digitale Babywaagen
- Pari® Inhalatoren
- Blutdruckmessgeräte

Check-up Service

- Blutdruck
- Blutzucker
- HbA_{1c}-Wert
- Blutfettwerte
- Harnsäure
- Leberwerte
- Freie Radikale
- Herzcheck (ECP)

PLUS Service

- Informative Homepage
- 24h Online-Shop
- Aktueller Newsletter
- Lieferung per Botendienst
- Eigene Parkplätze im Hof
- Lange Öffnungszeiten
- Gebührenfreie Rufnummer
- Arzneimittel mit Preisvorteil
- Top-Angebote

Die Vorteile der neuen Clubkarte

auf einen Blick:

- ☺ Sammelquittung für Finanzamt und Beihilfe
- ☺ Zuzahlungsnachweis für die Krankenkasse
- ☺ Berücksichtigung von Befreiungen
- ☺ Lieferung per Botendienst
- ☺ Pharmazeutisches Management
- ☺ Newsletter
- ☺ Gesundheitstests
- ☺ Spezielle Aktionen und Events nur für Clubkarten-Inhaber
- ☺ 5 Prozent Vorteilsrabatt auf das Freiwahlsortiment, Gesundheitstests und Teststreifen



www.rats-apotheke-michelstadt.de

Ratgeber



Blutfettwerte

Blutfettwerte

Ein erhöhter Cholesterin- und / oder Triglyceridspiegel sind meist Folgen von ungünstigen Ernährungsgewohnheiten und Bewegungsmangel.

Cholesterin

Cholesterin ist ein wesentlicher Faktor bei der Entstehung der Arteriosklerose.

Die Folge sind Durchblutungsstörungen in lebenswichtigen Organen (Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierensklerose), aber auch in den Extremitäten. Dieser Effekt wird noch verstärkt durch andere "Risikofaktoren" wie Rauchen, Diabetes mellitus Typ 1, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck und Stress.



Der Cholesterinwert sagt aber alleine nichts über das individuelle Risiko aus. Daher ist eine Untersuchung der verschiedenen Fette im Blut, die Erstellung eines Lipidprofils, notwendig.

Triglyceride

Eine bestimmte Menge dieser Blutfettwerte muss stets vorhanden sein, damit der Organismus arbeiten kann. Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die im menschlichen Körper lebenswichtige Aufgaben erfüllt. Es ist nicht nur Baustein der Zellmembranen, sondern dient auch als Ausgangsstoff für die Bildung von Gallensäuren, Vitamin D und verschiedenen Hormonen.



Die Triglyceride dienen einerseits der Energiegewinnung, andererseits gelten sie als einer der wesentlichen Faktoren bei der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

LDL und HDL

LDL und HDL transportieren das Cholesterin im Körper, wobei das LDL das Cholesterin zu den Zellen, das HDL aber das Cholesterin aus den Zellen weg zur Leber bringt, wo es dann abgebaut wird. Deshalb spricht man bei HDL auch vom "guten Cholesterin", da es indirekt den Abbau fördert.

Wie kann ich vorbeugen?

Erhöhte Blutfettwerte, insbesondere erhöhter Gesamtcholesterin- und hoher LDL-Wert, fördern die Entwicklung der Arteriosklerose und erhöhen damit das Risiko für lebensbedrohliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Cholesterinspiegel muss folglich gesenkt werden, um diese Gefahr zu verringern.

Den wichtigsten Beitrag dafür leisten Sie selbst: Die konsequente und vor allem dauerhafte Veränderung der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten steht dabei an erster Stelle. Wichtig sind:

- Cholesterinarme, ausgewogene Ernährung
- Regelmäßige Bewegung
- Übergewicht abbauen
- Blutdruck senken
- Rauchen abgewöhnen



Gesunde Ernährung

Der erste Schritt bei der Behandlung erhöhter Cholesterinwerte ist die Umstellung des Speiseplans auf eine cholesterinbewusste Ernährung. Damit senken Sie nicht nur Ihren Blutfettspiegel, sondern normalisieren zugleich auch die Blutzuckerwerte und den Blutdruck und bauen Übergewicht ab.

Die Grundregeln sind leicht zu merken :



- Weniger tierische Fette, dadurch weniger gesättigte Fettsäuren und Cholesterin
- Weniger fette Nahrungsmittel
- Mehr pflanzliche Fette und Nahrungsmittel mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren
- Weniger Zucker
- Mehr Ballaststoffe

Wertvolle Hilfestellung bei der Umstellung der Ernährung im Internet unter

<http://gesund-abnehmen.gesundheitpro.de>

Testen Sie jetzt ...

Die Bestimmung des Lipidprofils zeigt Ihnen, ob Ihre Werte im Normalbereich liegen. Es wird empfohlen, alle sechs Wochen die Blutfette kontrollieren zu lassen, bis die Werte im Normalbereich liegen, danach alle 4 bis 6 Monate. Zur Vorsorge, bei Übergewicht und falls Angehörige Diabetes haben, sollte auch regelmäßig Ihr Blutzucker (Glukose) mitkontrolliert werden.

Mein Name	
Datum	
Cholesterin (TC)	
HDL	
Triglyceride	
LDL	
Nicht-HDL	
TC : HDL	
Blutzucker	

Zielwerte für Blutfette

	Ohne weitere Risikofaktoren	Mit weiteren Risikofaktoren	Bei Vorerkrankungen
Gesamt-Cholesterin	< 240 mg/dl	< 200 mg/dl	< 180 mg/dl
LDL-Cholesterin	< 160 mg/dl	< 130 mg/dl	< 100 mg/dl
Triglyceride	< 150 mg/dl	< 150 mg/dl	< 150 ng/dl
HDL-Cholesterin	> 40 mg/dl	> 40 mg/dl	> 40 mg/dl

Risikofaktoren

U. a. Übergewicht, Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen in der Familie, Alter

Vorerkrankungen

U. a. Herzinfarkt, Schlaganfall, Angina pectoris