

HDL-CHOLESTERIN IST MEIN HDL-CHOLESTERIN ZU NIEDRIG?

Während viel über LDL-Cholesterin diskutiert wird, ist HDL-Cholesterin weniger im Fokus. Es sollte aber nicht zu niedrig sein. Sport, Verzicht auf Rauchen, Gewichtsreduktion, weniger Kohlenhydrate und mehr ungesättigte Fettsäuren reichen nicht immer für gute Werte. Diverse Natursubstanzen können hier dennoch beitragen – allen voran das Krillöl und der Maitake Vitalpilz.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

In der LEBE-Ausgabe (1/25) haben wir über *Ankaflavin und Monascin aus rotem Reis* als LDL-Cholesterinsenker berichtet. Eine Senkung um 20 Prozent ist laut Studien möglich, bereits im ersten Monat. Es stört sich übrigens nicht mit Medikamenten. Bei der Anhebung von HDL-Cholesterin werden aber laut Studien nur 5 Prozent erreicht. Das reicht nicht immer.

WARUM IST EIN GUTER HDL-SPIEGEL SO WICHTIG?

LDL- und HDL-Cholesterin sind fetthaltige Transportproteine mit niedriger und hoher Dichte. Während LDL das Cholesterin von der Leber zu den Zellen führt, ist sein natürlicher Gegenspieler, das HDL-Cholesterin, dafür zuständig, Cholesterin von den Zellen wieder zur Leber zurückzuführen, wo es abgebaut wird. LDL-Cholesterin sollte nicht oxidieren, damit es sich nicht an den Gefäßen anlegen kann, aber auch HDL sollte nicht oxidieren, damit es funktionstüchtig bleibt.

WIE SIEHT EIN GESUNDER CHOLESTERINKREISLAUF AUS?

LDL-Cholesterin ist lebenswichtig, das soll hier klargestellt werden. Es ist die Basis für Zellneubildung, Hormone, Vitamin D und den Gehirnstoffwechsel und legt sich nur dann in Gefäßen an, wenn es oxidiert ist. Allerdings muss der Kreislauf in allen Phasen passen. LDL transportiert Cholesterin von der Leber zu den anderen Organen des Körpers. Ist genügend HDL in Umlauf, kann Cholesterin schnell zur Leber rückgeführt und über die Gallensäuren abgebaut werden. *Ankaflavin und Monascin aus rotem Reis* fördern die Umwandlung in Gallensäuren und ausreichend Ballaststoffe (wie *Akazienfaser* oder *Baobab*) sorgen im Darm für ihre Bindung und Ausscheidung.

WIEVIEL HDL IST GÜNSTIG?

Frauen sollten zwischen 50 und 79 mg/dl HDL haben, Männer zwischen 40 und 89 mg/dl. Ist es zu niedrig, kommt zu wenig Cholesterin in der Leber an und das kann ein Hinweis darauf sein, dass sich Ablagerungen in den Gefäßen bilden. Bei weniger als 40 mg/dl HDL steigt das Risiko für Arteriosklerose. Extrem hoch sollte HDL aber auch nicht sein, denn wenn es funktionsuntüchtig ist, ist das "gute" HDL nicht mehr gut. Bei Niereninsuffizienz infolge chronischer Entzündungsprozesse ist Serum Amyloid A (SAA) deutlich erhöht und eine Ursache für den Defekt des HDL. Zu hohe Werte können zudem genetisch bedingt sein, durch Schilddrüsenüberfunktion, Alkoholismus, Medikamente wie Cortison oder Insulin oder primäre biliäre Zirrhose entstehen.

ZUSÄTZLICH: DAS ENDOTHEL SOLL INTAKT SEIN

Die Gefäßinnenhaut (Endothel) sollte glatt und intakt sein, nicht aufgeraut, damit keine Atherosklerose entstehen kann. Dazu benötigt es eventuell Unterstützung beim Kollagenaufbau durch die Aminosäuren Lysin, Glycin und Prolin (*Pro Collagen vegan*) und ein Auge auf Homocystein. Es darf nicht zu hoch sein, da es ein wichtiger Entzündungsfaktor ist und Gefäße angreift. Homocystein kann durch *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und die *Aminosäuremischung III* gesenkt werden oder – bei gleichzeitigem Bluthochdruck – durch L-Arginin und Citrullin ("Endothel").

TIPPS FÜR EINEN GUTEN HDL-CHOLESTERINSPIEGEL

- 1. KRILLÖL**
Extrem fettarme Ernährung lässt HDL sinken. Omega-3-Fettsäuren aus fetten Kaltwasserfischen heben HDL. Aber man bekommt kaum Lachs und Thunfisch in unbelasteter Qualität. Die Alternative ist *Krillöl*, das ebenfalls einen HDL erhöhenden Effekt hat, da Triglyceride in HDL umgewandelt werden. Ein möglichst hoher Astaxanthin-Gehalt im *Krillöl* hebt das HDL noch effektiver an und bietet antioxidativen Schutz, denn weder LDL noch HDL sollten oxidieren. Darum bei *Krillöl* auf Premium-Qualität mit viel Astaxanthin achten.
- 2. BEWEGUNG**
Schnelles Gehen, Steppen oder Radfahren wirkt positiv auf den Fettstoffwechsel und sorgt damit für gute HDL-Spiegel.
- 3. ÜBERGEWICHT REDUZIEREN**
Jedes abgenommene Kilo Körpergewicht erhöht den HDL-Wert um 0,4 Milligramm pro Deziliter (mg/dl).
- 4. MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN**
Denn Rauchen senkt HDL-Cholesterin.
- 5. BROKKOLI**
Brokkoliextrakt hebt HDL an und wirkt antioxidativ.
- 6. CURCUMA**
Speisen mit *Curcuma* würzen erhöht effektiv HDL.
- 7. MAITAKE VITALPILZ**
Der Pilz wirkt gegen Fettstoffwechselstörungen, senkt Triglyceride, erhöht HDL und verhindert ein Absinken des HDL-Cholesterins. Außerdem brems er Fetteinlagerungen in der Leber.