

Cholesterinspiegel im Blut messen

Kennen Sie Ihre LDL-, HDL- und Triglycerid-Werte

Willem L. Middelkoop

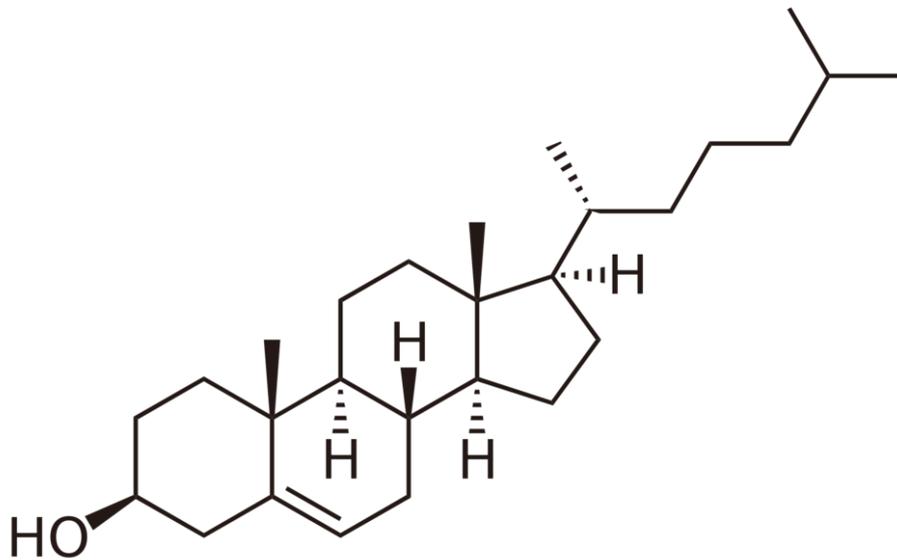
Jan. 28, 2020



Diese Woche war ich bei meinem Arzt, um mein Blut untersuchen zu lassen, um meine Cholesterinwerte zu bestimmen. In den letzten Jahren habe ich meiner Gesundheit immer mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Nachdem ich meinen Lebensstil erheblich verbessert hatte, fragte ich mich, wie meine Werte waren.

Was ist Cholesterin?

Cholesterin ist eine fettähnliche, wachsartige Substanz in Ihrem Blut. Ihr Körper produziert Cholesterin in der Leber. Wenn Sie tierische Lebensmittel wie Fleisch oder Milchprodukte essen, nehmen Sie mehr Cholesterin auf, als Ihr Körper benötigt.



Chemische Struktur von Cholesterin

Wenn Sie zu viel Cholesterin im Körper haben, kann es sich in den Wänden Ihrer Arterien ablagern. Dies wird als "Plaques" bezeichnet und kann schließlich verhärten, ein Prozess, der Arteriosklerose genannt wird. Dies führt dazu, dass Ihre Arterien enger werden, was es dem Blut erschwert, durch Ihre Gefäße zu fließen.

Das Problem mit zu viel Cholesterin ist, dass Sie es nicht bemerken, bis Sie auf (ernsthafte) Probleme stoßen, wie starke Brustschmerzen und Herzinfarkte. Natürlich ist es besser, nicht darauf zu warten und jetzt etwas zu unternehmen!

Cholesterintest

Die Überprüfung Ihres Cholesterinspiegels erfolgt am besten über Ihre Arztpraxis. Dort wird ein standardisierter Bluttest (genannt "Lipidprofil") durchgeführt, der Folgendes misst:

- **Low-Density-Lipoproteine (LDL):** Dies wird als "schlechtes Cholesterin" bezeichnet, da es die Plaquebildung verursacht.
- **High-Density-Lipoproteine (HDL):** Dies wird als "gutes Cholesterin" bezeichnet, da es schlechtes Cholesterin aus dem Blut zur Leber transportiert, wo es herausgefiltert wird.
- **Triglyceride:** Dies sind das Endprodukt der Verdauung und des Abbaus von Fetten in der Nahrung. Sie dienen der Energieversorgung Ihres Körpers. Sie werden an verschiedenen Stellen gespeichert, falls sie später benötigt werden.

Bevor Ihnen Blut abgenommen wird, müssen Sie 9 bis 12 Stunden fasten. Dies reduziert den direkten Einfluss von Nahrungsmitteln auf den Inhalt Ihres Blutstroms und liefert eine sauberere und leichter vergleichbare Messung.



Pflaster nach der Blutentnahme für den Cholesterintest

Ergebnisse

Nach der Blutentnahme wird die Probe zur Analyse an das Labor geschickt. Dies führt zu einem Lipidprofil, das Ihre HDL-, LDL-, Triglycerid- und Gesamtcholesterinwerte enthält.

Zusätzlich hat meine Arztpraxis auch den Blutzucker in meinen Test einbezogen. Es ist ein weiterer Indikator für das kardiovaskuläre Risiko, der mit Diabetes verbunden ist.

Referenzwerte

Laut der niederländischen Herzstiftung (Hartstichting) gelten die folgenden Werte [als gut](#):

- **Gesamtcholesterin:** vorzugsweise niedriger als 5,0 mmol/l
- **LDL-Cholesterin:** vorzugsweise niedriger als 3,0 mmol/l
- **HDL-Cholesterin:** sollte höher als 1,0 mmol/l für Männer, 1,2 mmol/l für Frauen sein
- **Triglyceride:** vorzugsweise niedriger als 1,7 mmol/l

Laut der niederländischen Diabetes Stiftung (Diabetesfonds) gelten die [folgenden Glukosewerte](#), gemessen nach dem Fasten, als Referenzpunkte:

- Niedriger als 6,1 mmol/l: kein Diabetes
- Zwischen 6,1 und 6,9 mmol/l: Prädiabetes
- Mehr als 6,9 mmol/l: Diabetes

Meine Ergebnisse

Etwa zwei Wochen nach der Blutentnahme lagen meine Ergebnisse vor. Ich rief in der Arztpraxis an und erhielt die folgenden Werte:

BLOOD TEST RESULTS: WLM					JAN 2020
	TOTAL mmol/l	HDL mmol/l	LDL mmol/l	RATIO	TRI CHL mmol/l
Cholesterol	5.3	1.3	3.7	9.1	0.7
Glucose	4.9				

Ergebnisse meines Cholesterin-Bluttests

Wie Sie sehen können, gelten mein Gesamtcholesterin und mein LDL-Cholesterin (das schlechte) als zu hoch. Die anderen Werte sind (sehr) gut. Ohne etwas zu spüren, ist mein Cholesterin zu hoch.

Fazit

Lassen Sie Ihr Blut untersuchen, kennen Sie Ihre Werte. Es ist der einzige Weg, um zu wissen, wo Sie stehen. Was auch immer die Ergebnisse sein mögen, es sollte selten ein Grund zur Panik sein - besonders wenn Sie jünger sind. Obwohl mein Cholesterin immer noch etwas zu hoch ist, weiß ich, dass es angesichts meiner alten Gewohnheiten viel schlimmer gewesen sein muss.



Vorher und nachher nach Änderung meines Lebensstils - zwei verschiedene Willems

In den letzten Jahren habe ich meinen Lebensstil erheblich verändert und achte viel mehr auf meinen Körper. Ich fühle mich besser als zuvor. Ich habe über 25 kg abgenommen und meine körperliche Verfassung verbessert sich weiter. Behandeln Sie Ihren Körper gut, warten Sie nicht, bis es zu spät ist!