



# Schreckgespenst Cholesterin?

Das vor rund zwei Jahren ins Leben gerufene *Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen* wurde gegründet, damit den Patienten „objektive Informationen über den Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse“ vermittelt werden. Was die gesundheitlichen Konsequenzen zu hoher Cholesterinmengen im Blut angeht, scheint das Institut dieses Ziel aus den Augen zu verlieren. Ausgerechnet der Leiter des Instituts Peter Sawicki stellt öffentlich die Schädlichkeit erhöhter Cholesterinwerte in Frage, zuletzt in einer populären Sendung des Südwestrundfunks. Von einigen Medien begeistert aufgegriffen, macht nun wieder einmal die Kunde vom „Mythos Cholesterin“ die Runde. Verantwortlich für die vermeintliche Sage vom „Schreckgespenst Cholesterin“ seien demnach insbesondere die Pharmafirmen, die mit dem Verkauf von Cholesterinsenken, insbesondere den Statinen, Rekordsummen verdienen.

Tatsächlich sind die Cholesterinsenker eine Goldgrube. Nur lässt sich daraus auch eine Bagatellisierung eines so etablierten Risikofaktors für Herz-Kreislauf-Leiden ableiten? Sicher ist: Hohe Blutfettwerte sind größtenteils hausgemacht. Wenig

Bewegung und der reichliche Verzehr gesättigter Fettsäuren zählen zu den wichtigsten Ursachen für die allgemein zu hohen LDL-Cholesterinwerte in der westlichen Welt. Völker mit gesünderen Lebensgewohnheiten weisen jedenfalls oft sehr geringe Mengen an LDL-Cholesterin im Blut auf, wie Gerd Assmann vom *Leibniz-Institut für Arterioskleroseforschung* weiß. Auch bei Neugeborenen und Kleinkindern sei der Gehalt dieses Blutfetts extrem niedrig. Die verbreitete Ansicht aber, dass der Mensch auf die Zufuhr von Cholesterin angewiesen sei, sei ein „Irrglaube“. Da der Körper dieses Blutfett selbst herzustellen vermag, ist selbst der völlige Verzicht auf cholesterinhaltige Nahrung unschädlich.

Überhaupt sind nur wenige Sachverhalte in der Medizin so gut belegt wie die Tatsache, dass hohe Mengen an LDL-Cholesterin im Blut die Entstehung arteriosklerotisch bedingter Krankheiten fördern und niedrige davor schützen, meint auch der Kardiologe Helmut Gohlke vom Herz-Zentrum Bad Krozingen. Der gefäßschädigende Einfluss dieses Blutfetts sei alles andere als vernachlässigbar. Ungünstig sind erhöhte Konzentrationen an LDL-Cholesterin in der Regel freilich nur, wenn der Betroffene außerdem weitere kardiovaskuläre Risikofaktoren aufweist

oder bereits eine Herz-

attacke erlitten hat. In

dem Fall kann eine Ent-

fettung des Bluts – ob mit

Medikamenten oder durch

Veränderung der Lebens-

gewohnheiten – die Er-

krankungsgefahr nachweis-

lich senken. Nehmen hun-

dert Personen mit hohem

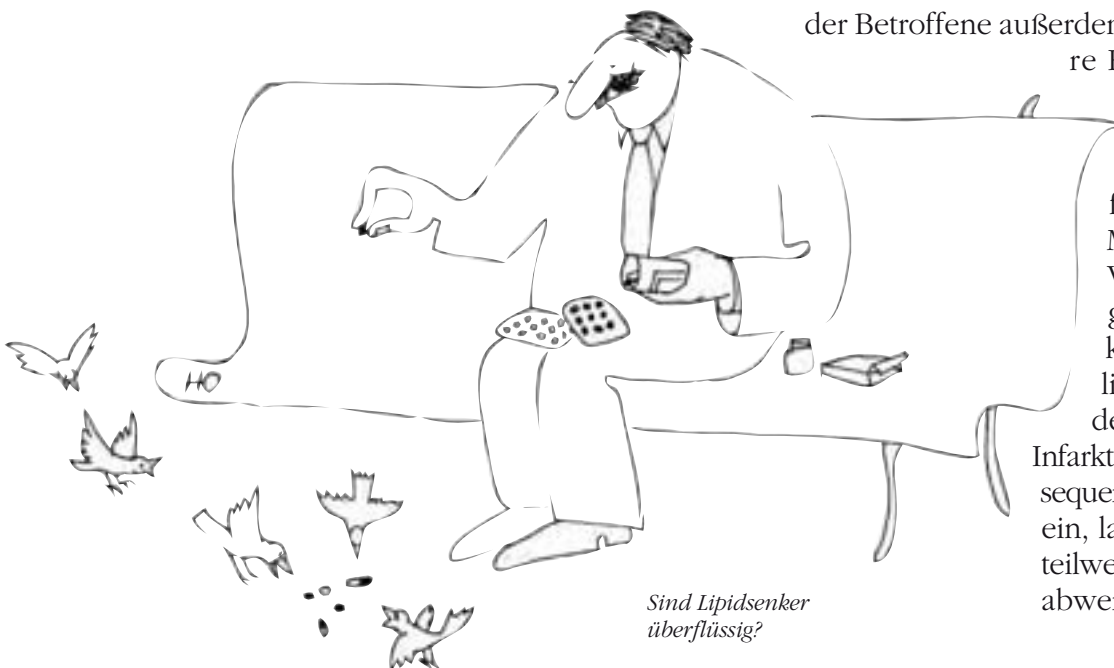
Infarktisiko fünf Jahre lang kon-

sequent einen Cholesterinsenker

ein, lassen sich zehn schwere,

teilweise tödliche Herzattacken

abwenden.



Sind Lipidsenker  
überflüssig?



Als mindestens ebenso wirksam hat sich freilich eine Umstellung der Lebensweise erwiesen, etwa mehr Bewegung, eine Ernährung nach Art der Mittelmeervölker und der Verlust überflüssiger Pfunde. Je weiter sich der LDL-Cholesterinwert mit solchen Maßnahmen senken lässt, desto größer ist der gesundheitliche Nutzen für den Patienten.

Unterstützt wird diese Erkenntnis durch die Ergebnisse einer neuen Studie, an der rund 14 000 Personen beteiligt waren. In der *ARIC-Studie* sind Wissenschaftler um Jonathan Cohen vom *Cardiovascular Clinical Research Center* der Universität in Dallas (Texas) der Frage nachgegangen, wie sich genetisch bedingte Unterschiede im Cholesteringehalt auf das Risiko von Herzkrankheiten auswirken. Ihr Augenmerk richteten die Forscher auf die erblichen Spielarten eines Proteins, das den Blutgehalt des „schlechten“ Cholesterins erheblich beeinflusst. Die Rede ist von einem Eiweiß namens PCSK9.

Wie die amerikanischen Forscher nun im *New England Journal of Medicine* (Bd. 354, S. 1264) berichten, lag PCSK9 bei rund drei Prozent der Teilnehmer in einer genetischen Variante vor, die mit einem extrem niedrigen Blutgehalt an LDL-Cholesterin einhergeht. Diese Personen trugen offenbar ein ausgesprochen geringes Risiko, am Herzen zu erkranken oder an einer Herzattacke zu sterben. Innerhalb von 15 Jahren ereigneten sich bei ihnen zwischen 50 und 90 Prozent weniger Herzinfälle als bei den Probanden mit anderen Spielarten des besagten Proteins. Der gesundheitliche Vorteil blieb überdies unabhängig von anderen kardiovaskulären Risikofaktoren, etwa Dickleibigkeit, dem Verbrauch von Tabak und der Diagnose eines Diabetes mellitus.

Wozu also eine neue Verharmlosungskampagne? Die wahre und wenig versteckte Botschaft hinter

den Vorstößen könnte auch lauten: Da die Staatskassen leer sind, können wir uns solche Medikamente in Zukunft nicht mehr leisten. Bei Personen mit hohem Infarktisiko dürfte der Verzicht auf die Cholesterinsenker die Krankenkassen langfristig aber teuer zu stehen kommen.

*Nicola von Lutterotti*  
*FAZ, 12.04.2006*

### Im Test: Sauerkraut

Wer den Vitamin K-Gehalt von Sauerkraut wissen wollte – und das interessiert alle Patienten, die einen Gerinnungshemmer einnehmen müssen – stieß bislang auf sehr widersprüchliche Angaben, die stark voneinander abwichen. Das erklärt sich zum Teil dadurch, dass sich im Laufe der Jahre die Bestimmungsmethoden geändert haben.

Die Deutsche Herzstiftung nahm sich vor, Klarheit in dieses Durcheinander zu bringen, und gab deshalb die Bestimmung des Vitamin K-Gehaltes im Sauerkraut bei dem unabhängigen *Institut Fresenius* in Auftrag. Analysiert wurden frisches Sauerkraut, Sauerkraut in der Dose und in der Alu-Tüte, ebenfalls berücksichtigt wurde die Herkunft des Sauerkrauts (Supermarkt, Fleischtheke, Reformhaus). Die Analyse hat Werte zwischen 4,57 und 10,7 µg/100 g Sauerkraut ergeben – damit enthält Sauerkraut wesentlich weniger Vitamin K als bisher angenommen.

Dieses neue Prüfergebnis wird in der nächsten Auflage des Standardnachschlagewerks *Lebensmitteltabelle für die Praxis* (Der kleine Souci/Fachmann/Kraut) aufgenommen. Für Patienten, die Marcumar einnehmen, ist die Nachricht sicher erfreulich, denn sie müssen bei diesen niedrigen Vitamin K-Werten auf Sauerkraut nicht mehr verzichten.

(dhs.)