

# Cholesterin-Pass



GESUNDHEIT IM FOKUS

## Cholesterin-Pass für

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Geb.-Datum \_\_\_\_\_

Straße, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Behandelnder Arzt (Stempel/Datum/Unterschrift)

## Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihre Ärztin/Ihr Arzt hat bei Ihnen erhöhte Cholesterinwerte festgestellt und Ihnen ein cholesterinsenken- des Medikament verordnet.

Zu hohe Cholesterinwerte führen auf Dauer zu Athe- rosklerose, der sogenannten Arterienverkalkung, die wiederum Hauptursache für Herzinfarkt, Schlaganfall und arterielle Verschlusskrankheit ist.

Zur dauerhaften Senkung Ihrer Cholesterinwerte neh- men Sie bitte die verordneten Medikamente nach den Anweisungen Ihrer Ärztin/Ihres Arztes ein. Durch regelmäßige Einnahme senken Sie Ihr Gesundheits- risiko.

Dieses Heft soll Sie während der Therapie begleiten. Bitte bringen Sie es zu jedem Arztbesuch mit und las- sen Sie Ihre Werte regelmäßig eintragen.

- **Was ist Cholesterin?  
Wie kann ich die Werte beeinflussen?** Seite 6
- **Cholesterinsenkung mit Medikamenten** Seite 11
- **Ihre Anfangswerte, Ihre Zielwerte  
und Ihre Werte  
während der Behandlung** Seite 13

## Was ist Cholesterin?

Cholesterin ist eine lebenswichtige Grundsubstanz unseres Körpers, die für viele Stoffwechselfvorgänge benötigt wird. Cholesterin wird durch den Körper selbst in ausreichenden Mengen hergestellt und zusätzlich durch die Nahrung aufgenommen. Steigen die Cholesterinwerte im Blut über den Normalwert, liegt eine Störung des Fettstoffwechsels vor.

Wenn man vom Cholesterin spricht, meint man meist das Gesamt-Cholesterin. Das Gesamt-Cholesterin wird mittels bestimmter Träger zu den Organen hin und wieder zurück transportiert. Allgemein bekannt sind die Cholesterinträger LDL und HDL. LDL transportiert Cholesterin zu den Zellen hin, HDL transportiert es wieder ab.

Da LDL auch für die Ablagerung überschüssigen Cholesterins in den Blutgefäßwänden (und damit für die Arterienverkalkung) verantwortlich ist, nennt man es den „schlechten“ Cholesterin-Träger.

HDL kann Cholesterin wieder von den Gefäßwänden ablösen, man bezeichnet es deshalb als „guten“ Cholesterinträger.

Deshalb sollte der **Wert** für das **LDL-Cholesterin möglichst niedrig** und der Wert für das **HDL-Cholesterin möglichst hoch** sein.

Weitere wichtige Fettstoffe im Blut sind die Triglyceride. Sie entstehen durch Umbau von überflüssigem Zucker aus der Nahrung und werden in Fettdepots abgelagert. Der Triglycerid-Wert im Blut sollte möglichst niedrig sein.

**LDL-Cholesterin = „schlechtes“ Cholesterin**

**HDL-Cholesterin = „gutes“ Cholesterin**

## Cholesterin – ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Ein zu hoher Cholesterinwert – man spricht von Hypercholesterinämie – ist ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie:

- Atherosklerose (Arterienverkalkung)
- Thrombosen oder Embolien (Gefäßverschluss durch Blutgerinnsel)
- Koronare Herzkrankheit (unzureichende Sauerstoffversorgung des Herzens), Angina Pectoris (schmerzhafte Brustenge), Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Arterielle Verschlusskrankheit (Schaufensterkrankheit)

**Folgende weitere Risikofaktoren erhöhen das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung um ein Vielfaches:**

- Falsche Ernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht
- Rauchen
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)

## Cholesterin und Ernährung

**Einen großen Beitrag zur Senkung Ihrer Cholesterinwerte können Sie selbst leisten:**

Stellen Sie Ihre Ernährung auf fett- und cholesterinarme Nahrungsmittel um! Bevorzugen Sie Nahrungsmittel mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel im Blut nicht erhöhen.

Bewegen Sie sich regelmäßig, treiben Sie Sport, um Körperfette zu verbrennen.

**Denken Sie außer an die Cholesterinsenkung auch an die Beeinflussung der anderen Risikofaktoren!**



## Ernährungstipps zur Senkung erhöhter Blutfette

Empfehlenswert	Nur in kleinen Mengen erlaubt	Nicht empfehlenswert
fettarme Milch, Joghurt, Magerquark, Buttermilch, Magerkäse	Eier	Butter, Schweineschmalz, Kokosfett, Mayonnaise
frisches Obst und Gemüse	Vollmilchjoghurt, Käse bis 30 % Fett	Speck, fettes Fleisch, Innereien
Kartoffeln	Speisequark bis 20 % Fett, Gemüse in Fett zubereitet, Zucker, mageres Rind-, Schweine-, Lammfleisch	Pommes frites
Vollkornprodukte, Teigwaren, Haferflocken	magerer Schinken	Sahnejoghurt, Schlagsahne, Kaffeesahne
Kalbfleisch, Kaninchen	fettreduzierte Wurst	fette Käse- und Wurstsorten
Huhn, Pute	helle Mehle	Krusten- und Schalentiere
Magerfische	Nüsse	Schokoladen-erzeugnisse
	ungesättigte Fette/ Öle wie Sojaöl, Olivenöl	

## Medikamente gegen zu hohes Cholesterin

Wenn Maßnahmen wie regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung nicht ausreichen, um das Cholesterin zu reduzieren, gibt es wirksame Medikamente, die einen zu hohen Cholesterinspiegel wirksam und gut verträglich senken. Zu diesen Medikamenten (Lipidsenker genannt) gehört das Statin, das Ihre Ärztin/Ihr Arzt Ihnen verordnet hat.

## Dosierung und Einnahmehinweise

- Ihre Ärztin/Ihr Arzt legt die für Sie günstigste Dosierung fest. Halten Sie sich an diese Anweisung und nehmen Sie Ihr Medikament regelmäßig ein, nur so bleibt Ihr Cholesterinspiegel konstant niedrig und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt.

Gegebenenfalls wird Ihre Ärztin/Ihr Arzt nach einiger Zeit die Dosis anpassen, um optimale Behandlungsergebnisse zu erreichen. Die folgenden Seiten dienen zur Dokumentation der Dosierung, der für Sie festgelegten Zielwerte und der erreichten Behandlungsergebnisse.

## Nebenwirkungen

Für Statine liegt eine Vielzahl an Studien vor, die ihre gute Wirksamkeit und Verträglichkeit dokumentieren.

Falls Sie dennoch Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich bitte umgehend an Ihre Ärztin/Ihren Arzt.

Teilen Sie insbesondere mit, wenn Sie ungewohnte Muskelschmerzen, Muskelschwäche oder Muskelempfindlichkeit bemerken.

Wenn Sie weitere Medikamente einnehmen, informieren Sie darüber bitte Ihre Ärztin/Ihren Arzt, weil es Wechselwirkungen geben könnte.

## Anfangs- und Zielwerte

	Anfangswert	Zielwert
<b>Gesamtcholesterin</b> (mmol/l oder mg/dl)		
<b>LDL-Cholesterin</b> (mmol/l oder mg/dl)		
<b>HDL-Cholesterin</b> (mmol/l oder mg/dl)		
<b>Triglyceride</b> (mmol/l oder mg/dl)		
<b>Harnsäure</b> (mmol/l oder mg/dl)		
<b>Blutdruck</b> (mm Hg)		
<b>Gewicht</b> (kg)		

<b>Datum</b>												
<b>Blutdruck</b> (mm Hg)												
<b>Gewicht</b> (kg)												
<b>Gesamtcholesterin</b> (mmol/l oder mg/dl)												
<b>LDL-Cholesterin</b> (mmol/l oder mg/dl)												
<b>HDL-Cholesterin</b> (mmol/l oder mg/dl)												
<b>Triglyceride</b> (mmol/l oder mg/dl)												
<b>Harnsäure</b> (mmol/l oder mg/dl)												

**Verordnungen:**

Präparat/Wirkstoff	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung



<b>Datum</b>												
<b>Blutdruck</b> (mm Hg)												
<b>Gewicht</b> (kg)												
<b>Gesamtcholesterin</b> (mmol/l oder mg/dl)												
<b>LDL-Cholesterin</b> (mmol/l oder mg/dl)												
<b>HDL-Cholesterin</b> (mmol/l oder mg/dl)												
<b>Triglyceride</b> (mmol/l oder mg/dl)												
<b>Harnsäure</b> (mmol/l oder mg/dl)												

**Verordnungen:**

Präparat/Wirkstoff	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung

<b>Datum</b>												
<b>Blutdruck</b> (mm Hg)												
<b>Gewicht</b> (kg)												
<b>Gesamtcholesterin</b> (mmol/l oder mg/dl)												
<b>LDL-Cholesterin</b> (mmol/l oder mg/dl)												
<b>HDL-Cholesterin</b> (mmol/l oder mg/dl)												
<b>Triglyceride</b> (mmol/l oder mg/dl)												
<b>Harnsäure</b> (mmol/l oder mg/dl)												

**Verordnungen:**

Präparat/Wirkstoff	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung	Wirkstärke/ Dosierung

## Ihr nächster Termin:

Sollten Sie Ihren Termin nicht einhalten können,  
bitten wir um rechtzeitige Benachrichtigung.

Vielen Dank!

am

um

Uhr

am

um

Uhr

am

um

Uhr

am

um

Uhr

Praxisstempel

**PUREN**  
MARKENARZNEIMITTEL

GESUNDHEIT IM FOKUS

**PUREN Pharma GmbH & Co. KG**

Ein Unternehmen der Aurobindo Pharma Ltd.

Willy-Brandt-Allee 2

D-81829 München

T +49 (0) 89 558 909 - 0

W [www.puren-pharma.de](http://www.puren-pharma.de)