
Subject: Oxidiertes Cholesterin verursacht Artherosklerose

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 04 Nov 2019 11:47:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe letztens meinen Blutwert messen lassen und hatte Oxidiertes LDL von 246 (Norm Wert 20 -170ml)

Glukose Wert 5.0 (Norm 3.6 - 61

Hat jemand auch seine Werte?

Nächster Schritt ist ein Arterien Ultraschall. (Halsschlagader, Knie Kehle etc..)

Junge Männer mit Glatze tragen ein deutlich größeres Risiko für Herzkrankheiten als Männer mit vollem Haar. Diesen Zusammenhang beschreibt der italienische Hautarzt Alfredo Rebora in der Fachzeitschrift „Archives of Dermatology“ (Ausg. 137, S. 943).

Eine spezielle Form des Cholesterins, das oxidierte LDL, verursacht Artherosklerose. Dies ist das Ergebnis einer japanischen Studie. Unter der Leitung von Makiko Ueda vom Osaka City General Hospital untersuchten die Wissenschaftler Blutplasma und Arterienabschnitte von Herzpatienten verschiedener Risikogruppen. Die Menge an darin jeweils nachgewiesenem oxidierten LDL korrelierte direkt mit der Schwere der Krankheit. Die Markerfunktion des oxidierten LDL erlaubt damit erstmals die Entwicklung eines diagnostischen Tests, um das Risiko eines Herzinfarktes abzuschätzen und zwischen einzelnen Risikogruppen zu unterscheiden. Bei Artherosklerose kommt es zu einer Verengung der Arterien im Herz durch sogenannte Plaques. Oxidiertes LDL ist ein Bestandteil dieser Ablagerungen.

Fettleibigkeit verbreitet sich in den westlichen Industrieländern und auch in den Entwicklungsländern immer weiter. Eine wesentliche Ursache ist die moderne westliche Ernährung. Einfachzucker (wie Traubenzucker), Doppelzucker (wie Rohrzucker) und leicht aufzusplattende Kohlenhydrate, wie sie beispielsweise in Weißmehlerzeugnissen vorkommen, führen bald nach der Mahlzeit zu einem schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Daraufhin schüttet die Bauchspeicheldrüse das Hormon Insulin aus, der Blutzucker fällt, Hunger kommt auf, dem erneut ungesundes Essen folgt: ein richtiger Teufelskreis. Insulin sorgt dafür, dass unsere Zellen, insbesondere die Fettzellen, Zucker aufnehmen können. Zucker, der nicht sofort verbraucht wird, wird in Fett umgewandelt und als Vorrat auf die Hüften gepackt. Insulin fördert die Bildung von LDL-Cholesterin in der Leber, erhöht die Triglyzeride und das Cholesterin im Blut. Das vegetative Nervensystem wird aktiviert, was zu einem Blutdruckanstieg führt und den Puls beschleunigt. Parallel zur Zunahme an Fettgewebe steigen die Entzündungsmarker im Blut, die bei der Entstehung von Arteriosklerose eine Bedeutung haben.

Viele gesättigte Fettsäuren aus tierischem Gewebe in der Ernährung führen zusammen mit Alkoholkonsum und körperlicher Inaktivität zu Leberverfettung und Insulinresistenz. Auch seelischer Druck ist schädlich: Stress begünstigt die Ausschüttung der Hormone Cortisol und Aldosteron, die wiederum eine Gewichtszunahme und die Zuckerkrankheit fördern. Einhalt kann man diesem Teufelskreis beispielsweise mit einer Ernährungsumstellung gebieten. Der Kern ist die Reduktion der Kohlenhydrate auf ein Mindestmaß. Kohlenhydrate brauchen Menschen, die körperlich nicht schwer arbeiten, eigentlich gar nicht.

