
Pressemitteilung

metabolic balance gleicht erhöhte Cholesterinwerte durch gesunde Ernährung aus

Keine Angst vor Cholesterin – es ist wichtig für viele Stoffwechselfunktionen

Isen, 4.06.2013 – Am 21.06.2013 ist bundesweiter Anti-Cholesterin-Tag. Das Thema ist hierzulande von besonderer Bedeutung: Nach neuesten Studien gehört Deutschland zu den Nationen mit den schlechtesten Blutfettwerten. Die Ursache liegt – wie bei vielen anderen Zivilisationskrankheiten auch – in einer Entgleisung des Stoffwechsels. Mit dem individuellen Ernährungskonzept von metabolic balance ist es möglich, erhöhte Cholesterinwerte auf natürliche Weise wieder zu verringern.

Bei den einen kommt es zu erhöhten Cholesterinwerten, bei den anderen nicht – dieses Phänomen beschäftigt Forscher weltweit seit vielen Jahren. Interessanterweise konnten verschiedene Studien, die unter anderem von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) und der FAO (Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation) durchgeführt wurden, belegen, dass man den Cholesterinspiegel nicht durch Verzicht auf Fett senken kann. Im Gegenteil: Diäten mit fettreduzierten Light-Produkten bewirken einen Anstieg des LDL-Cholesterins und führen außerdem zu Übergewicht.

Auch der allgemein verbreitete ängstliche Umgang mit dem Verzehr von Eiern führt nicht zum gewünschten Erfolg. So haben unter anderem amerikanische Wissenschaftler bereits 2008 in der „Physicians‘ Health Study“ nachgewiesen, dass Menschen, die 20 Jahre lang pro Tag mindestens ein Ei essen, kein höheres Herzinfarkt- oder Schlaganfall-Risiko entwickeln, als Menschen, die pro Woche weniger als ein Ei essen.

„Der Zusammenhang zwischen einer ausgewogenen Ernährung und einem gut funktionierenden Stoffwechsel ist unübersehbar. Man kann den Cholesterinspiegel besser durch eine Ernährung mit verringertem Kohlenhydratanteil senken, als durch den Verzicht auf cholesterinhaltige Lebensmittel!“, weiß Dr. med. Wolf Funck. Dem bayerischen Ernährungsmediziner und Begründer des metabolic balance Ernährungsprogramms ist es gelungen, auf Grundlage von persönlichen Angaben und einer Blutanalyse, für jeden Teilnehmer einen individuellen Ernährungsplan zu erstellen. Eine gesunde Mischkost mit abgestimmten Anteilen der Primärnährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße ist für eine gesunde Lebensweise genauso Voraussetzung wie eine ausreichende Versorgung mit Kalorien. Herkömmliche Diäten nehmen leider wenig Rücksicht auf die körpereigene Cholesterinproduktion oder die Aufnahme des Stoffes

aus der Nahrung. metabolic balance sorgt ganzheitlich für eine ausgewogene Nährstoffversorgung, was dem Teilnehmer auch in Bezug auf seinen Cholesterinspiegel merklich zugutekommt.

Hintergrund

Aufgaben von Cholesterin

Cholesterin – international auch als Cholesterol bezeichnet – ist eine nicht wasserlösliche, fetthaltige Substanz, die ihren schlechten Ruf zu Unrecht hat. Sie ist lebenswichtig, und wird in gewissem Anteil vom Körper selbst produziert. Cholesterin ist für den Aufbau von Membranen aller Körperzellen erforderlich. Es ist außerdem der Ausgangsstoff für unzählige Hormone, wie spezielle Steroide oder weibliche und männliche Geschlechtshormone. Das wichtigste Anti-Aging-Hormon, viele entzündliche Hormone und das Sonnenvitamin D benötigen Cholesterin ebenso als Grundsubstanz für ihre eigene Produktion.

Wenn der Cholesterinspiegel erhöht ist ...

Es gibt zwei Quellen für erhöhte Cholesterinwerte im Blut:

- Zum einen führen wir dem Körper Cholesterin über Nahrungsmittel zu. Die Cholesterinaufnahme pro 24 Stunden ist jedoch stark beschränkt. Nur 300-400 Milligramm, so viel wie uns zwei Eier an Cholesterin liefern, können pro Tag aufgenommen werden. Wer mehr Eier isst, scheidet das nicht aufgenommene Cholesterin über den Darm wieder aus!
- Zum anderen ist unser Körper in der Lage, diese lebensnotwendige Substanz selbst zu produzieren. Die Grundsubstanz, aus der Cholesterin gebildet wird, sind Kohlenhydrate! Sie sind es, die für einen erhöhten Cholesterinspiegel verantwortlich sind.

... kann man den Cholesterinspiegel also besser durch eine Ernährungsweise mit weniger Kohlenhydraten senken, als durch Vermeiden von cholesterinhaltigen Lebensmitteln!

Es sind zwei unterschiedliche Formen des Cholesterins bekannt:

- Erhöhte LDL-Cholesterinwerte führen zu Ablagerungen in den Wänden der Blutgefäße. Dadurch werden sie enger, die Organe werden schlechter durchblutet, im Extremfall wird das Gefäß sogar verschlossen und es kommt am Herzen zum Infarkt, im Gehirn zum Schlaganfall.
- HDL-Cholesterin, das möglichst hoch sein sollte, hat die Aufgabe, LDL-Moleküle zu entsorgen. Es hat somit eine Schutzfunktion für unsere Blutgefäße. Ein HDL-Molekül kann bis zu vier LDL-Moleküle binden. Wichtig ist somit das Verhältnis zwischen beiden, das nie über 4:1 (LDL:HDL) sein sollte.

- Leider wird aus den Kohlenhydraten mehr LDL- als HDL-Cholesterin hergestellt. Somit ist die beste Möglichkeit, schädliches Cholesterin zu verringern, weniger von den Kohlenhydraten zu essen, die schnell im Blut erscheinen.

Empfehlungen von metabolic balance bei zu hohen Cholesterinwerten

1. **Gewichtsabnahme:** Hier kann metabolic balance sehr gut unterstützen.
2. **Mehr Bewegung in den Alltag integrieren:** Bewegung senkt leider nicht das LDL-Cholesterin, erhöht aber nachweislich den Wert für das gute HDL-Cholesterin.
3. **Rauchen aufgeben:** Hier verbessert sich ebenfalls das HDL-Cholesterin. Die größte Auswirkung hat es aber auf die Durchblutung. Bereits 20 Minuten nach der letzten Zigarette erweitern sich die durch das Nikotin eng gestellten Blutgefäße, was zu einem niedrigeren Blutdruck führt. Nach 24 Stunden verringert sich das Risiko für einen Herzinfarkt, nach 1 Jahr ist das Risiko dafür nur noch halb so hoch! Nach 15 Jahren hat der ehemalige Raucher kein höheres Risiko als ein lebenslanger Nichtraucher.
4. **Alkohol nur in moderaten Mengen trinken:** In kleinen Dosen getrunken (z.B. 2ml Schnaps, 100ml Rotwein, 250ml Bier) verbessert sich sogar das HDL und die Risiken für koronare Herzkrankheit und Diabetes Typ-2 sinken. Die darin enthaltenen Polyphenole (Resveratrol) haben eine starke antioxidative Wirkung. Die Verbesserungen sind jedoch nicht so stark, dass man es für jedermann empfehlen kann.
5. **Gesunde Lebensmittel essen:** Bereits wenige Veränderungen können hier langfristig den Cholesterinwert verbessern.
 - Transfette sollten vermieden werden. Sie erhöhen das LDL-Cholesterin und verschlechtern die HDL-Cholesterin-Werte. Nennenswert sind hier frittiertes Essen, viele Backwaren und Snacks. Auch "fettfreie" Lebensmittel können kleine Mengen an Transfetten enthalten. Geringe Konzentrationen müssen hier nicht deklariert werden, können sich aber zu gesundheitsbedrohlichen Mengen summieren.
 - Insgesamt sollte der tägliche Kalorienbedarf zu einem Drittel durch Fettbrennstoffe abgedeckt werden. Diese sollten sich zu gleichen Teilen aus gesättigten sowie einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren zusammensetzen. Das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 Fettsäuren sollte nicht höher sein als 3 zu 1.
 - Lebensmittel, die reich an Omega-3 Fettsäuren sind - wie Lachs, Makrele oder Hering, aber auch Walnüsse, Mandeln und Leinöl – sollten bevorzugt werden. Gutes Olivenöl enthält eine ausgewogene Mischung von Antioxidantien, die ebenfalls das LDL-Cholesterin senken, ohne dem HDL-Cholesterin zu schaden.
 - Lebensmittel mit hoher glykämischer Last sollten gemieden werden. Besonders negativ sind Süßigkeiten, Softdrinks, hochkonzentrierte Fruchtsäfte, Lebensmittel aus Weißmehl wie Nudeln, Weißbrot, Kuchen und Pizza.

- Generell sollten mehr Ballaststoffe wie Vollkornprodukte, Obst oder Gemüse verzehrt werden. Diese binden im Darm das Cholesterin und können leicht ausgeschieden werden.

Weitere Cholesterin-Killer

Folgende Nahrungsmittel sind ebenfalls in der Lage, den Cholesterinspiegel zu senken: Walnüsse, Erbsen, Äpfel, Flohsamen, Grüntee, Ingwer, Knoblauch, Leinsamen, Bitterschokolade mit einem Kakaoanteil von mindestens 85 Prozent.

Informationen zu metabolic balance®

metabolic balance® bietet mit einem individuell auf den Teilnehmer zugeschnittenen Ernährungskonzept ein Instrument für eine gesunde Lebensweise. Das Stoffwechselregulierungs- und Ernährungsprogramm zielt in erster Linie darauf ab, mit einer speziellen natürlichen Nahrungsmittelauswahl den Insulin- und Blutzuckerspiegel niedrig zu halten und dadurch den Stoffwechsel wieder in Balance zu bringen. Die ausführlichen Klientendaten, verschiedene Körpermaße und die Analyse des Blutbildes, bilden die Grundlage für den individuellen Ernährungsplan von metabolic balance®. Dem Körper werden genau die Lebensmittel und Nährstoffe zugeführt, die er braucht. Weitere Informationen unter www.metabolic-balance.com.

Abdruck honorarfrei.
Belegexemplar oder Veröffentlichungslink erbeten.

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

Metabolic Balance GmbH & Co. KG

Marion Read

Bgm.-Hallwachs-Str.8, 84424 Isen

Tel.: 08083 9079-213

E-Mail: presse@metabolic-balance.com