

# Unilever Schweiz GmbH

Neuer AGLA-Pocketguide "Ernährung bei kardiovaskulären Risikofaktoren"  
AGLA-Empfehlung: Pflanzensterine als Option bei Hypercholesterinämie

12.08.2010 - 09:00 Uhr, Unilever Schweiz GmbH

Thayngen (ots) - Die Arbeitsgruppe Lipide und Atherosklerose (AGLA) der Schweizerischen Gesellschaft für Kardiologie hat neue Empfehlungen zur «Ernährung bei kardiovaskulären Risikofaktoren»(1) herausgegeben. Auf zwölf Seiten sind alle wichtigen Aspekte der Ernährung in der Primär- und Sekundärprävention der Koronaren Herzkrankheit (KHK) und Atherosklerose zusammengefasst. Der Pocketguide soll Ärzte und Fachkräfte in der Ernährungsberatung von Patienten unterstützen.

Nach Schätzungen der Weltgesundheitsbehörde (WHO) könnten bis zu 80 Prozent der kardiovaskulären Krankheiten allein durch eine gesunde Ernährung und Änderung des Lebensstils verhindert werden(2). Schweizer Ernährungsexperten haben nun im AGLA-Pocketguide praktische Empfehlungen für einzelne kardiovaskuläre Risikofaktoren zusammengestellt. Zusätzlich zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung entsprechend der Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung(3) werden bei einer KHK und Atherosklerose folgende Massnahmen empfohlen:(1)

- Behandlung von kardiovaskulären Risikofaktoren
- Gewichtsreduktion bei Übergewicht / Adipositas
- Einnahme von einem Gramm EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) pro Tag

## Pflanzensterine und Risikofaktor Hypercholesterinämie

Bereits eine 10-prozentige LDL-Cholesterinsenkung reduziert das Risiko einer KHK um bis zu 20 Prozent, wie Daten aus epidemiologischen und Interventionsstudien nahelegen(4). Bei Hypercholesterinämie empfiehlt die AGLA den Anteil gesättigter Fettsäuren in der Nahrung zu reduzieren und dafür vermehrt einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren zu verzehren. Wasserlösliche Pflanzenfasern, die z.B. in pektinreichen Früchten oder Haferprodukten vorkommen, beeinflussen den Cholesterinspiegel ebenfalls günstig. Ausserdem soll die Cholesterinzufuhr auf

Originaltext:

Unilever Schweiz GmbH

Medienmappe:

<http://www.presseportal.ch/de/pm/100014711/unilever-schweiz-gmbh>

Medienmappe als RSS:

[http://presseportal.de/rss/pm\\_100014711.rss2](http://presseportal.de/rss/pm_100014711.rss2)