

# Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 32 / 26. Mai 2023

## Tag des Cholesterins Prävention durch gesunde Ernährung

Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (LVG) macht anlässlich des jährlichen „Tages des Cholesterins“ am 16. Juni 2023 der Deutschen Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen (DGFF) darauf aufmerksam, wie wichtig die Aufklärung über Fettstoffwechselstörungen, ihre Ursachen und Folgen sowie die Prävention durch eine gesunde Ernährung ist.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen stellen die häufigste Todesursache in Sachsen-Anhalt dar, hauptsächlich aufgrund von Atherosklerose, d.h. Ablagerungen in den Blutgefäßen. Risikofaktoren wie erhöhte Cholesterinwerte, Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht und Rauchen tragen maßgeblich zur Entwicklung dieser Erkrankungen bei. Die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung der LVG betont die Bedeutung einer angepassten Ernährung zur Senkung des Cholesterins z.B. durch die Reduzierung des Verzehrs von fettreichen und tierischen Lebensmitteln zugunsten von pflanzlichen, fettarmen Produkten wie Gemüse, Obst und Getreide. Empfohlen wird eine tägliche Gesamtfettaufnahme von 60 bis 80 Gramm Fett, wobei der Anteil an gesättigten Fettsäuren auf 20 bis 26 Gramm pro Tag begrenzt sein sollte.

Versteckte Fette beispielsweise in Rahmgemüse, Feinkostsalaten, Gratins, Pizza, Dressings und Kuchen sollten gemieden werden. Olivenöl und eine Hand voll Nüsse am Tag liefern wertvolle ungesättigte Fettsäuren. Der tägliche Energiebedarf lässt sich besonders gut durch Kartoffeln, Brot, Nudeln, Reis, Haferflocken, Gemüse, Salate, Obst und Hülsenfrüchte decken – sie sind cholesterinfrei und fettarm. Zudem haben sekundäre Pflanzenstoffe in Gemüse und Obst cholesterinsenkende, entzündliche und antioxidative Wirkungen. Zusätzlich zu einer Ernährungsumstellung ist ein gesunder Lebensstil wie regelmäßige körperliche Bewegung, mäßiger Alkoholkonsum und Rauchverzicht eine wesentliche Voraussetzung für gesunde Blutgefäße.

Weitere Informationen zu einer gesunden Ernährung im Alter finden Sie bei der Vernetzungsstelle für Seniorenernährung unter: [seniorenernaehrung.lvg-lsa.de](http://seniorenernaehrung.lvg-lsa.de).

Ihre Ansprechpartnerin: LVG: Kristin Goedecke, Telefon 0391/288 683 0

Gefördert durch:



#moderndenken

Vorsitzender: Prof. Dr. Andreas Geiger  
Geschäftsführerin: Martina Kolbe  
Vereinsregister: AG Stendal Nr. 10522

Die Ernährungsinitiative ist Teil von IN FORM IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gefördert. Die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft und des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gefördert.