

Bedenkliche Cholesterinsenker

Cholesterinsenkende Lebensmittel sind teuer, häufig überflüssig - und werden trotzdem gekauft

(pp).- Zu viel böses LDL-Cholesterin im Blut, und schon steigt die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarkts. Weil das niemand will, lockt die Industrie seit geraumer Zeit mit cholesterinsenkenden Lebensmitteln. Ihr Wirkstoff: natürliche Pflanzensterine. Doch wie eine repräsentative Befragung der Verbraucherzentralen und des Bundesinstituts für Risikobewertung ergab, kaufen viele Verbraucher auch dann diese funktionellen Lebensmittel, wenn sie sie gar nicht brauchen und völlig gesund sind. Immerhin hat fast die Hälfte der Käufer keinen nachgewiesenen erhöhten Cholesterinspiegel.

Doch was soll schädlich daran sein, wenn gewisse Margarine- und Käsesorten, Jogurt und Jogurtdrinks oder Diätmilch unseren Cholesterinpegel senken? Nützt das nicht letztendlich jedem? Theoretisch ja, doch senken die Pflanzensterine nicht nur die Cholesterin- sondern auch die Vitaminaufnahme des Körpers, insbesondere die Verarbeitung von Beta-Carotin, das unsere Körperzellen vor freien Radikalen schützt. Außerdem ist ungeklärt, ob der langfristige Konsum ein Gesundheitsrisiko birgt. Ein Problem gibt es auch bei Käufern, die wegen ihres erhöhten Cholesterinspiegels in ärztlicher Behandlung sind. Viele von ihnen konsumieren diese Lebensmittel ohne Rücksprache mit ihrem Arzt, obwohl das auf den Packungen ausdrücklich angeraten wird. Sie riskieren damit unerwünschte gesundheitliche Wirkungen. Nur jeder siebte Konsument folgt beim Kauf der Cholesterinsenker einer Empfehlung seines Arztes oder Apothekers - jeder vierte hingegen ist motiviert durch die Werbung der Hersteller.

Experten raten deshalb, Schwangere, Stillende, Kleinkinder sowie Patienten, die cholesterinsenkende Medikamente einnehmen, sollten mit Pflanzensterinen angereicherte Lebensmittel nicht verzehren. Wer dies tut, sollte ergänzend beta-carotinhaltige Lebensmittel auf den Tisch bringen; Karotin-Renner sind Karotten, frischer Spinat, Grünkohl, Kürbis, Feldsalat, Wirsing und Honigmelone. Übrigens: Zu künstlich angereichert Lebensmitteln muss man gar nicht greifen. Wer konsequent sterinreiche Lebensmittel zu sich nimmt, kann den LDL-Cholesterinwert in seinem Blut um bis zu 30 Prozent reduzieren. Auch die besten Pillen schaffen kaum mehr.

Kasten Pflanzensterine

Im Deutschen wird das englische Wort plant sterols auf viererlei Weise übersetzt: Pflanzensterine, -sterole, Phytosterole, -sterine. Sterine kommen in Pflanzen und Tieren vor. Auch Cholesterin ist ein Sterin, das unser Körper selbst produziert. Bei Pflanzen findet sich der Stoff vor allem in fettreichen Pflanzen bzw. Pflanzenteilen. Am höchsten sind sie deshalb in Nüssen und Saaten vertreten. Phytosterin-Weltmeister sind Sesamsamen (714 mg/100 g) und Sonnenblumenkerne (534 mg/100 g).

Die cholesterinsenkende Wirkung des Pflanzensterins entsteht, weil es aus dem Darm zunächst in die Leber und von dort in die Galle wandert. Vor dort aus gelangt es mit dem Gallensaft in den Dünndarm, wo es Cholesterin, das ins Blut wandern will, einfach beiseite drängt und seinen Platz einnimmt. So kann der Körper weniger Cholesterin aufnehmen.

Maria Ghoebel