

Fette Kristalle

Gallensteine setzten sich überwiegend aus dem Fettstoff Cholesterin zusammen

(pp).- Etwas übertrieben formuliert könnte man sagen: Gallensteine sind ganz normal. Mindestens jeder zehnte unter uns hat sie in irgendeiner Form. Die Ärztekammer Baden-Württemberg schätzt sogar, dass „acht bis zehn Millionen Menschen in Deutschland“ Gallensteine haben, Frauen übrigens häufiger als Männer.

Gallensteine sind hartnäckig

Das Problem sind nicht die Gallensteine - in acht von zehn Fällen verschwinden diese „stummen Steine“ ohne oder mit geringen Beschwerden -, das Problem sind „laute“ Steine, die im Gallenleiter stecken bleiben. Die dann auftretenden Probleme erzeugen Symptome von Völlegefühl und Schweißausbrüchen über Erbrechen bis zu krampfartigen Schmerzen im rechten Mittel- und Oberbauch und zum Kreislaufkollaps. Dann bleiben nur noch die Klinik und ein operativer Eingriff.

Leider ist das Problem damit oftmals nicht behoben: Wenn die Betroffenen nach dem Eingriff zu ihrem üblichen Lebensstil zurückkehren, bilden sich im Laufe der Zeit die nächsten Gallensteine. Selbst die Entfernung der Gallenblase - des Vorratsbehälters der aus der Leber angelieferten Gallenflüssigkeit - schützt nicht vor Gallensteinen, die sich dann in den Gallengängen zum Darm hin ausbilden können.

Cholesterin ist der Baustoff

Von Interesse ist deshalb vor allem die Frage: Warum haben neun von zehn Deutschen keine Gallensteine? Was fördert die Steinbildung? Und was kann man selbst tun, um vorzusorgen, dass es nicht (wieder) so weit kommt? Um diese Fragen zu beantworten, muss man erst einmal verstehen, wie Gallensteine entstehen. Normalerweise befinden sich alle Anteile der Gallenflüssigkeit im Gleichgewicht. Gerät diese Balance durcheinander, verdichten sich Teile der Gallenflüssigkeit und kristallisieren zu Gallensteinen aus. Aus dem Lot gerät das Gleichgewicht der Gallenflüssigkeit hauptsächlich durch zweierlei Ursachen: zu viel Cholesterin in der Nahrung und zu wenig Flüssigkeitszufuhr. Dann fällt das normalerweise in der Gallenflüssigkeit gelöste Cholesterin aus: 80 Prozent aller Gallensteine sind reich an Cholesterin, jeder zweite besteht ausschließlich aus Cholesterin.

Was man selbst tun kann

Ernährungsexperten empfehlen deshalb

- vorsorglich cholesterinarm zu essen. Das bedeutet in der Praxis hauptsächlich eins: tierische Fette vermeiden wie der Teufel das Weihwasser. Tierische Fette finden sich hauptsächlich in Milch (Jogurt, Dickmilch), Butter, Käse, Sahne, Fleisch, Wurst und Eiern. Weitestgehend cholesterinfrei ist Buttermilch, da ihr vorab die tierischen Fette entzogen wurden; ein Trost für alle Liebhaber tierischer Fette: Der Verzicht auf eine cholesterinreiche Ernährung hat weitere, ausgesprochen nützliche Nebenwirkungen: Er senkt das Risiko von Schlaganfall, koronarer Herzkrankheit und Herzinfarkt.
- es beim mäßigen Alkoholkonsum zu belassen. Mit zunehmendem Alkoholspiegel steigt nämlich der Cholesteringehalt im Blut;
- viel an die frische Luft gehen; dann wird Cholesterin abgebaut, indem es zur Produktion von Vitamin D verwendet wird;

- sich möglichst viel und ausdauernd bewegen: Kardiologen vom Uni-Spital Zürich konnten erst kürzlich beweisen, dass Bewegung schädliche Cholesterinauswirkungen im Körper ausgesprochen wirkungsvoll „entschärfen“ kann;
- zuckerarm ernähren: Untersuchungen am Oakland Research Institute zeigten, dass der sparsame Umgang mit Zucker die Cholesterinwerte senkt; zu Zucker gehört nicht nur der schnell ins Blut schießende Industriezucker sowie alle Süßigkeiten; unser Körper wandelt auch kohlenhydratreiche Nahrungsmittel wie Weißbrot, Brötchen, Kuchen, Kekse und helle Nudeln rasch in Zucker um. Der innere Zusammenhang: Unser Körper braucht Zucker, um selbst Cholesterin zu bilden;
- Ballaststoff-reich ernähren: Ballaststoffe entziehen nämlich dem Körper Cholesterin, indem sie es an sich binden und ausscheiden; gleichzeitig senken Ballaststoffe den Blutdruck und schützen vermutlich vor Krebs; die einfachste Form, an mehr Ballaststoffe zu kommen, ist der Verzehr grob gemahlener Mehls bzw. von Vollkornprodukten; extrem viele Ballaststoffe enthalten Hafer- und Weizenkleie, Carobpulver (Johannisbrot) und geschroteter Leinsamen. Am einfachsten mischt man sie unter Müsli. In akuten Phasen werden bis zu 40 g Kleie täglich empfohlen;

Maria Ghoebel

569 Wörter, 3655 Zeichen (ohne Leerstellen)

Quellen: 50plus.at; aerztekammer-bw.de; G+U Gesundheit; medizin-netz.de; meineapotheke.de; Naturheilpraxis heute; netdokter.at; spiegel.de; wikipedia; zentrum-der-gesundheit.de