



Natürlich weniger Cholesterin!

Mit diesen praktischen Tipps schaffen Sie es!



Liebe Leserin, lieber Leser!

Ihr Arzt hat in Ihrem Blut einen zu hohen Cholesterinspiegel festgestellt. Nehmen Sie dies bitte nicht auf die leichte Schulter, denn ein zu hoher Cholesterinspiegel führt zu einer vorzeitigen Verkalkung der Blutgefäße.

Als Spezialist für Herzerkrankungen bin ich täglich mit den ernstesten Folgen konfrontiert. Was jahrelang unbemerkt in den Blutgefäßen Schaden anrichtet, trifft die Patienten erst sehr spät – oft zu spät – wie ein unbarmherziger Schlag. Die lebensbedrohenden Folgekrankheiten reichen von Störungen der Beindurchblutung bis hin zum Schlaganfall oder Herzinfarkt.

Zeigen Sie dem schlechten LDL-Cholesterin daher die rote Karte und nützen Sie die vielfältigen Möglichkeiten an Vorsorge- und Therapiemaßnahmen. Die vorliegende Broschüre zeigt Ihnen, was Sie selbst dazu beitragen können. Nehmen Sie Ihre Chance auf eine lange unbeschwerte Gesundheit wahr und fangen Sie heute damit an!

Ihr

Prim. Univ. Prof. MR Dr. Peter Schmid
Ärztlicher Leiter des Rehabilitations-
und Kurzentrums 'Austria' Bad Schallerbach

Ihr Körper muss viel einstecken

In der Jugend verzeiht der Körper noch viele Maßlosigkeiten. Je weiter man die 30er hinter sich lässt, desto sensibler werden Zellen, Organe und Abwehrkräfte. Wer dem Alter erstmals eine 4 voranstellt, beginnt seinen Körper oft mit größerer Aufmerksamkeit zu beachten. Machen auch Sie mit!

Gönnen Sie sich jährlich Ihr persönliches 'Jahrespickerl' in Form eines umfassenden Vorsorge-Checks beim Arzt. Dieser ist zwar gratis aber sicher nicht umsonst!

Je früher Sie beginnen, achtsam mit Ihrem Körper umzugehen, desto länger wird er Sie mit bester Gesundheit und Wohlbefinden belohnen.



ANNA, 45 UND PETER, 49 „Es begann mit einer Routine-Untersuchung von Peter im Zuge einer kleinen Operation. Damals war er 39. Sein hoher Cholesterinwert hat uns sehr überrascht. Okay, beim Essen hatten wir es nie so genau genommen und nach Lust und Laune geschlemmt. Die paar Kilos zuviel hatten uns nicht gestört. Als uns der Arzt die Folgen eines jahrelang zu hohen Cholesterins vor Augen führte, hat das bei uns ein Umdenken bewirkt. In den letzten zehn Jahren haben wir dann schrittweise begonnen, unser Leben ein wenig anders zu gestalten. Wir essen jetzt fettbewusster, machen regelmäßig Bewegung und gehen jedes Jahr zur Gesundenuntersuchung. Zu zweit fällt das natürlich viel leichter, denn man kann sich gegenseitig motivieren. Heute können wir sagen, es hat sich wirklich gelohnt!“

Cholesterin hat viele Gesichter

Der Befund Ihrer Gesundenuntersuchung ist wie ein Spiegelbild Ihres Lebenswandels: So wie Sie die letzten Monate gelebt, gegessen und getrunken haben, sehen auch Ihre Befunde aus. Oft sticht als erstes ein erhöhter Cholesterinspiegel ins Auge und lässt im Gedächtnis nach Schuldigen suchen. Die Ham&Eggs vom letzten Sonntagsfrühstück dürfen jedoch nicht den 'Schwarzen Peter' zugesteckt bekommen. Ist der Cholesterinwert aus dem Lot, spiegelt dies Ihr Essverhalten der letzten Wochen und nicht der letzten Mahlzeit wider.

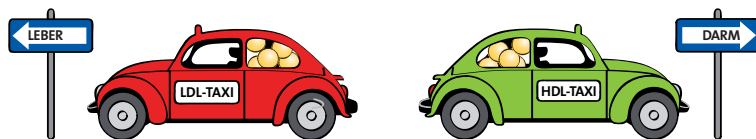
➔ Neben dem Blutzucker ist der Cholesterinwert der wichtigste Indikator dafür, ob Ihr Stoffwechsel einwandfrei funktioniert! Ist einer dieser Werte oder sind gar beide erhöht, signalisiert der Körper damit, sorgsamer mit ihm umzugehen.

Der Körper braucht Cholesterin

Ganz ohne Cholesterin wäre der Körper auch nicht zufrieden. Ist es doch Bausubstanz der Zellhüllen und die Ausgangssubstanz von wichtigen Hormonen, Gallensäure und dem Knochen-Vitamin D. Deshalb produziert jeder Mensch – egal was er isst – jeden Tag etwa 1 Gramm Cholesterin in der Leber. Dazu kommt noch jenes, das mit der Nahrung aufgenommen wird.

Das grüne und das rote Taxi

Cholesterin braucht im Körper Transportvehikel, weil es alleine nicht vorankommt. Jenes 'rote Taxi', das Cholesterin aus der Leber in die Zellen fährt, heißt LDL. Fahren zu viele rote Taxis, kann dies in den Blutgefäßen zum 'Stau' und damit zu Ablagerungen führen. Das 'grüne Taxi', das HDL, ist dafür verantwortlich, Cholesterin aus unseren Zellen wegzubringen und damit zu entsorgen. Je mehr grüne Taxis unterwegs sind, desto reibungsloser läuft der Verkehr auf den



Behalten Sie Ihr Cholesterin im Auge – Ihren Arterien zuliebe

Warum soll ich etwas ändern? Ich habe keine Beschwerden! Eine berechtigte Frage, denn tatsächlich spürt man einen erhöhten Cholesterinspiegel nicht. Doch in diesem Fall ist die Ruhe trügerisch. Unbemerkt lagert sich überschüssiges Cholesterin an den Innenwänden der Arterien ab und führt dort zu Verengungen und Verkalkungen. Ähnlich wie bei einem verkalkten Wasserrohr läuft mit der Zeit immer weniger Blut durch die Gefäße, die zudem brüchig werden. Das Herz muss mehr arbeiten, um das Blut weiterhin durch die verstopften Gefäße zu pumpen. Warten Sie daher nicht auf Ihren persönlichen 'Wasserrohrbruch', sondern halten Sie Ihre Blutgefäße lebenslanglich fit und elastisch.

Gesamtcholesterin sagt wenig aus

Der alleinige Blick auf das Gesamtcholesterin reicht nicht aus. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf LDL- und HDL-Cholesterin.

LDL-Cholesterin
maximal 130 mg/dl

HDL-Cholesterin
mindestens 40 mg/dl

Diese Werte gelten für Personen, die sonst gesund sind und auch noch keine Herz-Kreislauf-Erkrankung hatten. Die LDL-Zielwerte sind je nach Anzahl der Risikofaktoren (Rauchen, Bluthochdruck, etc.) unterschiedlich. Fragen Sie Ihren Arzt, wie hoch das LDL in Ihrem Fall maximal sein sollte!

„Nachdem ich mir die SOLL-Werte einfach nicht merken konnte, habe ich mir Eselsbrücken gebaut: Nicht mehr als die erlaubte Höchstgeschwindigkeit auf Österreichs Autobahnen beim LDL-Cholesterin (< 130 - Lieber Drunter Lassen) und mindestens so viel HDL-Cholesterin wie die Fastenzeit Tage hat (> 40 - je Höher Desto Lieber).“



Ohne Rauch? Das kann ich auch!

Blutrote Sonnenuntergänge, glitzerndes Wasser und rauschende Wellen. Wann haben Sie das letzte Mal einen Urlaub am Meer gemacht? Zu teuer meinen Sie? Weit gefehlt! Wenn Sie heute die letzte Ihrer täglichen 20 Zigaretten ausdämpfen, können Sie sich in nur 1 Jahr mit dem ersparten Geld einen Bade-Urlaub gönnen. Und außerdem...

Nichtraucher schmecken besser!

Und das im doppelten Sinn: Ihre Geschmackszellen im Mund werden Augen machen, wie gut sie die herrlichen Aromen von Speisen und Getränken wieder wahrnehmen. Zudem werden sich Ihr Partner und Ihre Kinder noch lieber an Sie kuscheln, denn Nichtraucher schmecken auch Ihren Lieben besser.

Nichtraucher haben einen langen Atem!

Vorbei die Zeit des Grolls über nicht vorhandene Aufzüge. Nichtraucher nehmen jede Treppe mit links und kommen auch nach drei Stockwerken kaum ins Schnaufen. Denn sie haben eindeutig einen Sauerstoff-Vorsprung bei körperlichen Belastungen.

Nichtraucher lassen sich beim Altern Zeit!

Wer nicht raucht, bekommt nachweislich später Falten. Zudem ist die Haut besser durchblutet und wirkt auch mit ersten Fältchen frisch und attraktiv.

Schenken Sie dem Alltag ein Lächeln



Stress belastet Ihre Arterien ebenso wie erhöhtes Cholesterin und Rauchen. Wenn Ihr Kalender vor wichtigen Terminen überquillt, wird es Zeit, einen Gang zurück zu schalten. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, ab und zu mit gutem Gewissen NEIN zu sagen – beruflich wie auch privat. Verplanen Sie nicht jedes Wochenende mit Freizeit-’Terminen’. Gönnen Sie sich auch Zeit zum Faulenzen. Nehmen Sie sich berufliche Probleme im wahrsten Sinne des Wortes nicht so zu Herzen. Begegnen Sie diesen mit einem Lächeln und denken Sie daran, wie gut Sie auch diese meistern werden.

Mühelos Bewegung ins Leben bringen

Seitenstechen, Atemnot, Muskelschmerzen – viele Menschen verbinden mit Bewegung nur unangenehme Anstrengung. Dazu kommt bei Wiedereinsteigern im Sport das resignierende Gefühl des Versagens, denn viel zu lange ist der eigene Motor auf Sparflamme gelaufen.

Sport muss vor allem Spaß machen

Nicht jeder ist zum Laufen geboren und nur manche sind im Schwimmbecken ein Ass. Finden Sie die für Sie richtige Sportart, die Ihnen wirklich Freude macht. Auswahl gibt es mehr als genug! Wie wäre es zum Beispiel mit einer ausgedehnten Wandertour am Wochenende, die den Körper ordentlich auf Trab bringt? Oder mit einer Ausfahrt per Inline-Skates?

Suchen Sie sich am besten einen Sportpartner mit gleichem Interesse und tragen Sie an ein bis zwei Wochentagen fixe ‘Bewegungstermine’ ein.



„Früher dachten wir, zwei Ski-Urlaubswochen pro Jahr und hin und wieder ein Wochenend-Spaziergang seien Bewegung genug für uns. Nun gehe ich seit mittlerweile drei Jahren mit meiner Freundin 2 x pro Woche eine Stunde Nordic Walken – bei jedem Wetter. Peter hat die Liebe zum Inline-Skaten entdeckt. An den Wochenenden machen wir gemeinsam ausgedehnte Radtouren im Grünen. Inzwischen merken wir beide, dass wir uns rundum wohler und fitter fühlen. Peter ist nicht mehr müde und ich habe viel mehr Kraft und Energie als früher. Ich wundere mich jedes Mal, wie schnell eine Stunde vorbei ist. Ganz nebenbei ist bei Peter durch die Bewegung sein HDL-Cholesterin angestiegen.“

Ein Bauch kommt selten allein

Die einen nennen es 'Wohlstandsbauchlein', die anderen 'Genuss-Airbag'. Manchmal ist *Mann* sogar stolz darauf. Wer um die Leibesmitte mehr als nur eine kleine Wölbung vor sich herträgt, fügt seinem Körper jedoch mehr Schaden zu, als man denken würde.

Das innere Bauchfett ist nämlich ein gefährlicher Risikofaktor für Fettstoffwechselstörungen und damit ein denkbar schlechter Partner für ein unbeschwertes Leben. In diesem inneren Bauchfett produziert der Körper bestimmte Fettsäuren, die das gute HDL-Cholesterin senken, das schlechte LDL-Cholesterin erhöhen sowie den Blutzuckerstoffwechsel stören.



1 INNERES BAUCHFETT
2 UNTERHAUTFETTGEWEBE

Zeigen Sie Ihrem Bauch die rote Karte!
Messen Sie an der stärksten Stelle Ihren Bauchumfang.
Bei Frauen sollte dieser höchstens 88 cm,
bei Männern nicht mehr als 102 cm betragen.

Nichts überhasten und ja nicht fasten

Wenn Sie nun Ihrem Bauch den Kampf ansagen, lassen Sie sich dafür Zeit. Schließlich ist Ihre Leibesmitte auch nicht über Nacht gewachsen. Begehen Sie nicht den Fehler, Ihr neues Wunschgewicht mit einer strengen Fastenkur möglichst schnell zu erzwingen.

Fasten bringt für den Stoffwechsel unnötig Stress mit sich!

Bei Radikaldiäten werden hauptsächlich jene Reserven abgebaut, die man gar nicht verlieren möchte: Muskelmasse. Das Fett bleibt vom Fasten weitgehend unbeeindruckt. Dies ist auch der Grund dafür, warum nach einer Fastenkur der Zeiger der Waage sehr schnell wieder nach oben wandert. Mit den folgenden Tipps zum richtigen Essen und Trinken zeigen wir Ihnen, wie es besser gehen kann und Sie auf nichts gänzlich verzichten müssen.

Bringen Sie Ihren Essalltag in den grünen Bereich

Autofahrer wissen, dass es fatal wäre, einen Dieselmotor mit Benzin zu speisen. Ein Motorschaden wäre die unangenehme Folge. Achten Sie daher auch bei Ihrem eigenen Motor auf den richtigen Kraftstoff! Hier sind die Schäden zwar nicht sofort spürbar, doch auf lange Sicht genauso drastisch wie beim Auto. Besonders positiv wirkt sich ein verstärkter Griff zu pflanzlichen Lebensmitteln aus. Wer sich mit Gemüse, Kartoffeln, Bohnen, Linsen, Salat und Obst satt isst, nimmt automatisch weniger ungünstige Lebensmittel zu sich.

So isst es sich leichter:

- ✓ Verdoppeln Sie die bisher gewohnte Menge Salat und Gemüsebeilage.
- ✓ Pommes frites einmal im Monat sind okay. Ansonsten liebt Ihr Herz als Beilage Kartoffeln – gekocht oder zur Abwechslung im Rohr (z. B. mit Rosmarin) gebraten.
- ✓ Hülsenfrüchte sind kostengünstig und überaus wertvoll für Ihren Cholesterinspiegel. Bauen Sie Bohneneintopf, Linseneintopf, Bohnensalat oder –gulasch verstärkt in Ihren Speiseplan ein.
- ✓ Planen Sie wöchentlich mindestens zwei fleischfreie Tage. Holen Sie sich aus Kochbüchern Anregungen für kreative Gemüseahlzeiten.
- ✓ Essen Sie zu jeder kalten Mahlzeit auch reichlich Tomaten, Radieschen, Gurken, Paprika, Karottenstifte oder rohen Kohlrabi.
- ✓ Zu jedem Frühstück ein Stück Obst nach Saison ist genussvolle Pflicht.
- ✓ Greifen Sie tagsüber öfter einmal in die Obstschüssel. Verkosten Sie auch verschiedene Apfel- und Birnensorten. Vielleicht entdecken Sie eine neue Lieblingsfrucht.



Sonntagsbraten statt Alltagsschnitzel

Fleisch ist aus unserem traditionellen Essalltag nicht wegzudenken. Grundsätzlich spricht auch nichts dagegen, denn Rind, Schwein und Geflügel enthalten wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß. Seit einigen Jahrzehnten kommt Fleisch jedoch immer häufiger und in immer größeren Portionen auf den Teller. Unsere Großeltern hatten nicht täglich Fleisch zur Verfügung. Wochentags begnügten sie sich mit saisonalem Gemüse, reichlich Kartoffeln und Hülsenfrüchten. Diese lieferten neben wertvollem Eiweiß nur wenig Fett. Am Wochenende gab es den Sonntagsbraten. So blieb das Herz gesund und der Bauch flach.

Heute ist bei vielen Menschen ein Tag ohne Fleisch genauso selten wie eine Semmel ohne Wurst. Beides zusammen ergibt leider eine zu große Portion an tierischen Fetten, die letztlich für ein Ansteigen des schlechten LDL-Cholesterins verantwortlich sind.

➔ **1/2 kg Fleisch pro Woche ist jene Menge, die Ihren Cholesterinspiegel noch im Lot hält. Egal ob Pute, Huhn, Rind oder Schwein – auf die fettarme Zubereitung kommt es an! Ziehen Sie Grillen, Dünsten, Braten im Rohr allen frittierten oder in üppigen Saucen ertränkten Fleischspeisen vor. Verzichten Sie an mindestens 3 Wochentagen auf Wurstwaren.**



„Früher war Peter ein regelrechter Fleischtiger und machte um jedes vegetarische Gericht einen großen Bogen. In der Zwischenzeit habe ich ihn auch auf den Geschmack von Gemüse gebracht. Er liebt besonders Gemüse-Lasagne, Kartoffelgratin oder meine scharfen asiatischen Gemüsecurrys. Wenn es einmal schnell gehen muss, schmeckt auch eine große Salatschüssel mit Schafkäsewürfeln toll!“

Fisch sorgt für den richtigen Fluss

Griechen, Spanier und Italiener wissen es längst: Fisch schmeckt gut und tut gut! Fisch enthält ganz besonders wertvolle Fettbestandteile, die Omega-3-Fettsäuren genannt werden.

Omega-3-Fettsäuren verwöhnen den Körper in mehrfacher Hinsicht:

- ✓ Sie verbessern die Fließfähigkeit des Blutes,
- ✓ senken den Blutdruck
- ✓ und halten auch andere Blutfettwerte im grünen Bereich.



Nicht nur fette Fische enthalten diese arterien-freundlichen Fettsäuren. Nach Analyse aller Fische weiß man heute, dass auch magere Flossentiere gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind. Lachs, Hering, Thunfisch, Seehecht, Seelachs aber auch Forelle und Zander liefern viele Omega-3-Fettsäuren.

Wann also gönnen Sie sich wieder einmal Sushi, gebratenen Fisch, Räucherlachs oder Heringsalat?

Mit diesen Fischportionen decken Sie jeweils die von der WHO* empfohlene Menge an Omega-3-Fettsäuren:

200 mg* Omega-3-Fettsäuren sind enthalten in

6 g	Thunfisch	37 g	Wels (Waller)
8 g	Lachs	46 g	Seelachs
10 g	Hering	68 g	Karpfen
30 g	Seehecht	102 g	Seezunge
31 g	Forelle	107 g	Zander

* von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen

Quelle: Souci-Fachmann-Kraut: Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Stuttgart 2008

Cholesterin im Lot mit Pflanzensterinen

Schinken ohne Fettrand, Gemüse in XL-Portionen, Butter in XS-Mengen und dennoch kommt das unerwünschte LDL-Cholesterin nicht in den grünen Bereich? Wie Ihnen geht es tausenden Leidtragenden. Aber es gibt einen pflanzlichen Verbündeten speziell für dieses Problem!

Pflanzen enthalten wertvolle Schutzstoffe

Erst seit wenigen Jahren kennt man eine pflanzliche Stoffgruppe, die eng mit dem Cholesterin verwandt ist und deshalb besonders nützlich sein kann. Pflanzensterine (= Phytosterine) erfüllen ganz ähnliche Aufgaben wie das Cholesterin im menschlichen Körper: Sie kommen als wichtiger Baustoff in den Zellhüllen vor und sind Ausgangssubstanz von Pflanzenhormonen. Pflanzensterine gehören zur Gruppe der bioaktiven Substanzen. Heute weiß man, dass all diese Stoffe ganz spezielle gesundheitliche Vorteile für die menschliche Gesundheit mitbringen. Darum ist es auch so wichtig, fünfmal täglich zu Obst und Gemüse zu greifen. So kommt man in den Genuss einer möglichst breiten Vielfalt an Schutzstoffen.

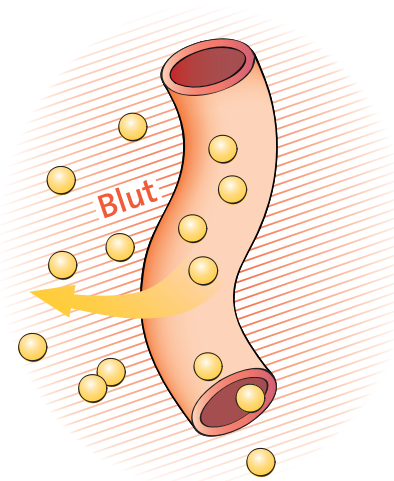
➔ Pflanzensterine kommen vor allem in Sonnenblumenkernen, Sesam, Nüssen und Ölen vor.



Pflanzensterine entsorgen Cholesterin

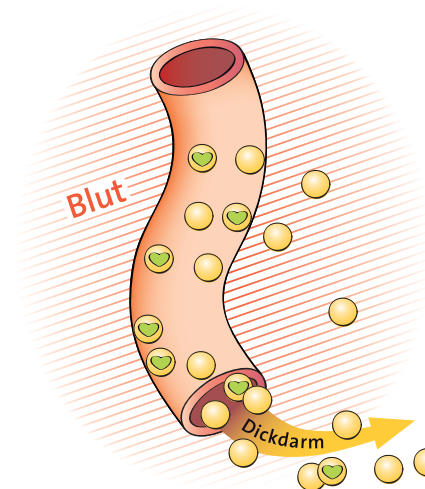
Cholesterin gelangt über die Nahrung oder durch körpereigene Produktion in den Darm. Genau dort kommen die wertvollen Pflanzensterine zum Zug: Sie binden Cholesterin an sich und schleusen es über den Darm aus dem Körper. Damit kann weniger in den Körper aufgenommen werden und der Cholesterinspiegel sinkt.

Ohne Pflanzensterine:



Cholesterin gelangt über ein spezielles Transportsystem aus dem Dünndarm ins Blut

Mit Pflanzensterinen:



Pflanzensterine sind dem Cholesterin sehr ähnlich und bremsen deshalb die Aufnahme von Cholesterin ins Blut. Dadurch wird es verstärkt über den Dickdarm ausgeschieden.

Natürlich weniger Cholesterin...

Viele Studien haben unter Beweis gestellt, dass Pflanzensterine auf natürliche Weise einen unerwünscht hohen LDL-Cholesterinspiegel senken können. Es zeigte sich, dass mit einer zusätzlichen Aufnahme von 1,5 - 2 g Pflanzensterinen pro Tag der LDL-Cholesterinspiegel um 9 - 14 Prozent gesenkt werden kann. Eine langfristige Senkung in dieser Höhe bedeutet, dass das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bereits um ein Fünftel verringert werden kann! Zudem hat man noch einen zweiten Vorteil für die Gesundheit herausgefunden: Es gibt zahlreiche Hinweise darauf, dass Pflanzensterine auch schützend gegen Dickdarmkrebs wirken.

Um das schlechte LDL-Cholesterin in die Flucht zu schlagen, müssen als optimale Tagesdosis 2 g Pflanzensterine in den Darm wandern.

Im Durchschnitt nimmt ein Europäer täglich 0,2 - 0,4 g Pflanzensterine auf, Vegetarier etwa das Doppelte. Diese Mengen sind aber viel zu gering, um einen LDL-Cholesterin-senkenden Effekt entfalten zu können. Dazu müsste man täglich 375 g Sonnenblumenkerne oder 280 g Sesam oder 4 kg Oliven essen! Das würde zwar Ihrem Herzen, nicht aber Ihrem Bauch gefallen, denn damit würden zusätzlich zwischen 1.500 kcal (Sesam) und 5.500 kcal (Oliven) pro Tag anfallen.



„Als Peter von seinem hohen Cholesterinspiegel erfahren hat, wollte er vorerst keine Medikamente schlucken. Unser Arzt hat Peter dann von den Pflanzensterinen und deren Wirkung erzählt. Wir waren beide sofort davon begeistert und Peter achtet nun jeden Tag auf die Zufuhr von Pflanzensterinen mit der Nahrung. Dadurch konnte er sein LDL-Cholesterin bereits um 10 Prozent natürlich senken.“

...mit Hilfe aus dem Joghurtregal

Mit einem Fläschchen Danacol pro Tag bietet Danone eine effektive Möglichkeit, den Cholesterinspiegel natürlich zu senken. Danone hat die wertvollen Pflanzensterine sorgfältig isoliert und in wohlschmeckende Joghurt drinks gemischt. Jahrelange Forschung ist dem Produkt im Danone-Forschungszentrum vorausgegangen, ehe man Danacol letztlich auf den Markt brachte.

Die Vorteile von Danacol liegen auf der Hand:

✓ 1 Fläschchen liefert mit 1,6 g die täglich optimale Zusatzmenge an Pflanzensterinen.

Mit der üblichen Ernährung werden rund 0,4 g aufgenommen.

✓ Danacol enthält keinen zusätzlichen Zucker und hat damit nur 0,37 BE. Damit ist es auch für Diabetiker bestens geeignet.

✓ Der Fettanteil beträgt lediglich 0,6 Prozent, ein Fläschchen hat nur 37 kcal. Das hilft beim Schlankwerden und Schlankbleiben.

Danacol senkt Ihr Cholesterin natürlich!



Richtige Antworten auf wichtige Fragen

Woran ist ein zu hoher Cholesterinspiegel zu erkennen?

Einen erhöhten Cholesterinspiegel spürt man nicht. Die einzige Möglichkeit zur Überprüfung des Cholesterinspiegels ist ein Bluttest. Wichtig zu wissen: Ein zu hohes Cholesterin im Blut kann unabhängig von Gewicht, Geschlecht, Essgewohnheiten oder Alter auftreten.

Wird das Cholesterin bei allen Personen gleich stark gesenkt?

Nein. Die Wirkung der Pflanzensterine hängt von mehreren (unter anderem genetischen) Faktoren ab und ist nicht immer gleich. Je nach Höhe des Ausgangswertes und nach Art der Essgewohnheiten beträgt die Senkung des LDL-Cholesterins durchschnittlich 10 - 15 Prozent. Bei einzelnen Personen konnte eine Senkung um bis zu 30 Prozent beobachtet werden, andere wieder erzielten ein Minus von 7 Prozent.

Sind höhere Dosierungen von Pflanzensterinen besser?

Nein. In klinischen Studien wurde die optimale Dosis mehrfach erforscht. Sie liegt bei 2 g pro Tag. Da über die gewohnte Ernährung 0,2 - 0,4 g Pflanzensterine in den Körper kommen, reicht eine zusätzliche Dosis von 1,6 g völlig aus. Es hat sich zudem gezeigt, dass eine Aufnahme von mehr als 2 g pro Tag keinerlei weitere LDL-Senkung mit sich bringt. Es wird empfohlen, nicht mehr als 3 g Pflanzensterine pro Tag zu sich zu nehmen.

Wird das gute HDL-Cholesterin durch Pflanzensterine auch weniger?

Nein. Es wird lediglich das unerwünschte LDL-Cholesterin gesenkt und somit das Verhältnis von LDL und HDL verbessert. Auch der Triglyceridspiegel bleibt unbeeinflusst.

Wie lange wirken Pflanzensterine?

Sobald Sie keine Pflanzensterine mehr zusätzlich aufnehmen, geht die cholesterinsenkende Wirkung nach etwa 2 - 3 Wochen wieder verloren. Um Ihren Cholesterinspiegel nachhaltig zu senken, sollten Sie sich daher zu Ihrer üblichen Ernährung täglich 1,6 g Pflanzensterine z. B. mit 1 Fläschchen Danacol gönnen.

Darf ich Pflanzensterine auch verwenden, wenn ich cholesterinsenkende Medikamente einnehme?

Ja. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass der Konsum von Pflanzensterinen eine medikamentöse Therapie sogar unterstützen kann. Egal ob Sie Medikamente nehmen oder nicht: Besprechen Sie den regelmäßigen Konsum von Pflanzensterinen in jedem Fall mit Ihrem Arzt!

Soll ich, wenn ich etwas sehr cholesterinreiches esse (Eierspeise, Garnelen, etc.), die Tagesdosis an Pflanzensterinen erhöhen?

Nein. Egal was Sie essen, mehr als 2 g Pflanzensterine bringen keinen Vorteil. Generell empfehlen wir Ihnen aber eine fettarme und cholesterinbewusste Auswahl im Essalltag.





Was macht Danacol so speziell?

Mit nur 1 Fläschchen Danacol wird bereits jene zusätzliche Menge an Pflanzensterinen aufgenommen, die nachweislich den LDL-Cholesterinspiegel senkt. Da der wohlschmeckende Joghurtdrink beinahe fettfrei ist, müssen keine zusätzlichen Fettmengen in Kauf genommen werden.

Ist die Wirkung von Danacol denn wissenschaftlich erwiesen?

Danone forscht bereits seit vielen Jahrzehnten an Joghurtprodukten, die einen besonderen Gesundheitsnutzen bringen. Auch die Wirksamkeit von Danacol wurde in umfangreichen klinischen Studien getestet. Für die Entwicklung haben Wissenschaftler jahrelang intensiv geforscht. Nur so kann der Konsument von der guten Qualität und der Sicherheit überzeugt sein.

Ich trinke jeden Tag ein Fläschchen Danacol. Darf ich jetzt wieder so essen wie früher?

Eine fett- und cholesterinbewusste Ernährung ist immer die Grundlage Ihrer ganz persönlichen Cholesterin'balance'. Egal ob Sie Medikamente einnehmen oder Danacol genießen – ausgewogene und fettarme Essgewohnheiten sind durch nichts zu ersetzen!

Sollen auch Menschen mit normalem Cholesterinspiegel vorsorglich Danacol trinken?

Nein. Danacol ist ausschließlich für Personen mit erhöhtem LDL-Cholesterin sinnvoll. Falls Ihr Cholesterinwert im Normalbereich liegt, essen Sie auch weiterhin abwechslungsreich und machen Sie regelmäßig Sport.

Für den Inhalt verantwortlich:

Danone Österreich GmbH, Technologiestraße 10, 1120 Wien

Konzept und Text: essenziell Ernährungskommunikation GmbH

Grafik: Barbara Veit, veitdesign

Weitere Infos erhalten Sie unter www.danacol.at oder beim Danone-Konsumentenservice unter 01/211 57-207.

© Danone 2008



Danacol

Senkt Ihr Cholesterin
natürlich