Fragen

1. Erstellen Sie eine Liste über die Aufgaben des Cholesterins im Körper.
Cholesterin ist Bestandteil der Zellmembranen, Vorstufe für Steroidhormone, Ausgangssubstanz für Gallensäuren und Zwischenprodukt für die Bildung von Vitamin D durch UV-Licht.

2. Beschreiben Sie die Wirkungsweise von Phytosterinen im Körper.
Phytosterine bewirken, dass körpereigenes und mit der Nahrung aufgenommenes Cholesterin blockiert und ausgeschieden werden. Dadurch sinkt das schädigende LDL-Cholesterin, das sich in den Gefäßwänden ablagert und zu Arteriosklerose und damit zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann.

3. Erläutern Sie Maßnahmen zur Senkung des LDL-Spiegels im Blut.
Beim Konsum hoher Phytosterin-Dosen wird der Cholesterinspiegels gesenkt, allerdings erst beim täglichen Verzehr von je drei Portionen Margarine, Joghurt, Milchgetränk.
Regelmäßige Bewegung erhöht das HDL-Cholesterin, dass als „gutes“ Cholesterin bezeichnet wird. Das schädliche LDL-Cholesterin wird gesenkt.
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren in Pflanzenölen und Gemüse, Avocados, Nüsse, Walnüsse, Obst, Ölsaaten (Sonnenblumensamen, Kürbiskerne, Sesam) bevorzugen statt tierischer Fette, die gesättigte Fettsäuren enthalten.

4. Stellen Sie Vorzüge und Nachteile von Cholesterinsenkern dar.
Nachteile: Kein Beleg für die Unbedenklichkeit der mit Phytosterinen künstlich versetzten Lebensmittel. Laut Herstellern sind ihre Produkte völlig ungefährlich. Warnung des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR): Gesunde Menschen mit normalen Cholesterinwerten sollen den Verzehr von Lebensmitteln mit zugesetzten Phytosterinen meiden. Zu dieser Gruppe zählen außerdem Kinder, Jugendliche, Schwangere und Stillende. Die Kenntnis des eigenen Blutcholesterinwertes, besonders des LDL-Cholesterins, ist wichtig, denn Cholesterin hat wichtige Aufgaben im Körper. Um eine deutliche Senkung des Cholesterinspiegels zu erreichen, sind hohe Dosen an Phytosterinen notwendig: täglich je drei Portionen Margarine, Joghurt, Milchgetränk, was teuer ist.

Vorteile: Zugesetzte Phytosterine sorgen bei Menschen, die krankhaft hohe LDL-Blutcholesterinwerte haben, dafür, dass das „gefährliche“ LDL-Cholesterin sinkt. Dadurch ist die Gefahr einer Arteriosklerose, die zu Schlaganfall und Herzinfarkt führen kann, verringert.