

Infoblatt Lipoprotein a – Spiegel

BriefAnrede

Eine eigenständige Gefahr stellen bedenkliche Lipoprotein a – Konzentrationen bei einer Arteriosklerose mit ihren Folgeerkrankungen „Koronare Herzkrankheit“, „Herzinfarkt“ und „Schlaganfall“ dar. In den Blutgefäßen entstehen immer wieder winzige Blutgerinnsel, so genannte Mikrothromben, die sich den inneren Blutgefäßwänden ablagern. Dabei fördern Bewegungsmangel und eine ungesunde Ernährung die Entstehung solcher Mikrothromben. Sie können bis zu einem gewissen Grad durch einen körpereigenen Auflösungsmechanismus unschädlich gemacht werden.

Bedenkliche Lipoprotein a – Spiegel hemmen hingegen diesen Schutzmechanismus, so dass die Mikrothromben nicht aufgelöst werden können. Reißen sich diese von der inneren Gefäßwand los und werden mit dem Blutsrom verschleppt, kommt es zu einer Embolie. Eine Embolie im Halsschlagaderbereich bedeutet: Schlaganfall!

Bei hohen LDL-Cholesterinspiegeln im Blut verhalten sich bedenkliche Lipoprotein a – Werte additiv. Dies bedeutet, dass sie zusätzlich das ohnehin bei bedenklichen LDL-Werten bestehende Risiko für eine koronare Herzkrankheit erhöhen. Das Folgerisiko einer minifesten, d. h. offensichtlichen, koronaren Herzkrankheit ist ein Herzinfarkt. Auch wenn die LDL-Cholesterinwerte unauffällig sind, das Lipoprotein a jedoch sehr hoch ist, ist von einem erhöhten Herz-/ Kreislaufisiko auszugehen!

Bedenkliche Cholesterin- oder Triglyzeride-Werte können durch gesunde Lebensweise (fettarme Ernährung, intensiver konsequenter Ausdauersport) erniedrigt oder in den Normbereich gebracht werden. Ursprünglich war die Meinung, dass ein Lipoprotein a – Wert nicht beeinflusst werden kann; neuere Erkenntnisse sprechen jedoch dafür, dass zum einen auch die körperliche Bewegung, zum anderen eine sinnvoll dosierte Vitamin C Therapie oder eine sinnvoll dosierte Vitamin D3 Therapie positive Effekte haben kann. Bestimmte Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren z.B. in Fischöl) können zum einen das „gute“ Cholesterin erhöhen, senken andererseits u.a. aber offenbar auch das Lipoprotein a.

Dennoch gilt besonders in diesem Zusammenhang: nicht ein einzelner Laborwert stellt einen Risikofaktor dar, sondern die Zusammenschau sämtlicher Risikowerte sowie insbesondere des Lebensstils. Hier haben Sie Einflussmöglichkeiten!

Mit besten wünschen für Ihre Gesundheit
Ihr Praxisteam

