

Cholesterin senken - ohne Medikamente

Der Körper braucht Cholesterin, um Hormone und Vitamine herzustellen und Nahrung zu verdauen. Aber zu viel dieser wachsartigen Substanz – insbesondere das „schlechte“ LDL-Cholesterin (Low Density Lipoprotein) – kann sich an den Wänden der Arterien festsetzen und den Blutfluss begrenzen oder blockieren, was schließlich zu Herzerkrankungen führen kann. „Gutes“ HDL-Cholesterin (High Density Lipoprotein) transportiert LDL-Cholesterin vom Körper zur Leber, wodurch es aus dem Körper ausgeschieden wird. Viele Patienten mit hohem Cholesterinspiegel nehmen cholesterinsenkende Medikamente ein, die als „Statine“ bekannt sind. Obwohl Statine den Cholesterinspiegel im Blut wirksam senken, treten bei einigen Personen, die sie verwenden, Nebenwirkungen auf, darunter Muskelprobleme, Diabetes und ein erhöhtes …



Der Körper braucht Cholesterin, um Hormone und Vitamine herzustellen und Nahrung zu verdauen. Aber zu viel dieser wachsartigen Substanz – insbesondere das „schlechte“ LDL-Cholesterin (Low Density Lipoprotein) – kann sich an den Wänden der Arterien festsetzen und den Blutfluss begrenzen oder blockieren, was schließlich zu Herzerkrankungen führen kann. „Gutes“ HDL-Cholesterin (High Density Lipoprotein) transportiert LDL-Cholesterin vom Körper zur Leber, wodurch es aus dem Körper ausgeschieden wird.

Viele Patienten mit hohem Cholesterinspiegel nehmen cholesterinsenkende Medikamente ein, die als „Statine“ bekannt sind. Obwohl Statine den Cholesterinspiegel im Blut wirksam senken, treten bei einigen Personen, die sie verwenden, Nebenwirkungen auf, darunter Muskelprobleme, Diabetes und ein erhöhtes Schlaganfallrisiko.

Durch die natürliche Senkung des Cholesterins können Patienten manchmal Medikamente vermeiden oder reduzieren. (Sprechen Sie immer mit Ihrem Arzt, bevor Sie Medikamente absetzen oder die Dosis ändern.)

Was verursacht hohen Cholesterinspiegel?

Viele Dinge tragen zu einem hohen Gesamtcholesterinspiegel bei, der durch Addition Ihres HDL- und LDL-Cholesterinspiegels und 20 Prozent Ihres Triglyceridspiegels berechnet wird. Dies sind die Hauptrisikofaktoren:

- **Eine schlechte Ernährung:** Konsumieren Sie gesättigte Fettsäuren wie rotes Fleisch und Vollfett-Milchprodukte sowie Transfette, die normalerweise in Lebensmitteln enthalten sind, die gehärtete Öle enthalten, wie Margarine, Pommes Frites und viele verpackte Snacks und Süßigkeiten.
- **Vererbung:** Manche Menschen erben Gene, die sie für einen hohen Cholesterinspiegel prädisponieren.
- **Alter:** Das Risiko für einen hohen Cholesterinspiegel

steigt natürlich mit dem Alter.

- **Fettleibigkeit:** Übergewicht oder Fettleibigkeit erhöhen tendenziell Ihren LDL-Spiegel, senken den HDL-Cholesterinspiegel und erhöhen Triglyceride, eine besonders gefährliche Art von Blutfett, was Ihr Risiko für koronare Herzerkrankungen erhöht.
- **Inaktivität:** Ein sitzender Lebensstil erhöht Ihr LDL-Cholesterin und senkt das HDL-Cholesterin. Es trägt auch zur Fettleibigkeit bei.
- **Diabetes:** Diabetes senkt normalerweise den HDL-Cholesterinspiegel und erhöht den Triglycerid- und LDL-Cholesterinspiegel.

Natürliche Wege zur Senkung des Cholesterinspiegels

Medikamente werden nicht immer benötigt, um die Herzgesundheit zu schützen. Möglicherweise können Sie Ihr Cholesterin erheblich senken, indem Sie die folgenden Maßnahmen ergreifen:

Übung

Das Sprichwort “ Bewegung ist die beste Medizin “ hat seine Vorzüge. Studien haben gezeigt, dass die Einbeziehung von körperlicher Aktivität in Ihren Tagesablauf einen gesunden HDL-Cholesterinspiegel fördert. Diese Forschung hat auch gezeigt, dass regelmäßiges Training sogar den Anstieg des ungesunden LDL-Cholesterin- und Triglyceridspiegels ausgleichen kann. Nur 30 Minuten mäßig intensiver körperlicher Aktivität während der Woche können Ihnen helfen, wieder auf dem Weg zum Wohlbefinden zu sein. Einige gesunde Aktivitäten, die Sie annehmen können, umfassen zügiges Gehen, Schwimmen, Laufen oder Radfahren.

Mit dem Rauchen aufhören

Wenn Sie die Gewohnheit aufgeben, steigt der HDL-Cholesterinspiegel und Ihre Herzgesundheit wird auf viele andere Arten verbessert. Rauchen erhöht die Herzfrequenz und den Blutdruck sowie die Gerinnung und Entzündung.

Abnehmen

Der Gewichtsverlust ist besonders wichtig für Menschen mit metabolischem Syndrom – eine Konstellation von Risikofaktoren, einschließlich niedrigem HDL-Cholesterin, großem Taillenumfang und hohen Triglyceriden. Abnehmen und gleichzeitig die Anzahl der verbrauchten Kalorien reduzieren ist unerlässlich.

Stress reduzieren

Bei einigen Menschen kann chronischer Stress manchmal das LDL-Cholesterin erhöhen und das HDL-Cholesterin senken. Sie können die Auswirkungen von Stress durch Bewegung sowie durch Aktivitäten wie Yoga, tiefes Atmen und Meditation verringern.

Die ideale Diät zur Bekämpfung eines hohen Cholesterinspiegels ist eine, bei der Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und mageres Eiweiß im Vordergrund stehen.

Probieren Sie die Mittelmeerdiät

Untersuchungen haben gezeigt, dass die mediterrane Ernährung die Funktion von HDL-Cholesterin bei Menschen mit einem Risiko für Herzerkrankungen verbessern kann. Es kann auch helfen, die Koronararterien von überschüssigem Cholesterin zu befreien und die Blutgefäße offen zu halten, wodurch das Risiko einer Herzerkrankung verringert wird. (Quelle)

Befolgen Sie eine pflanzliche Diät

Es besteht auch die Möglichkeit, den HDL-Cholesterinspiegel durch eine natürliche pflanzliche Ernährung zu senken. Studien

haben gezeigt, dass eine ballaststoffreiche und fettarme Ernährung dazu beiträgt, einen normalen, gesunden Cholesterinspiegel zu erreichen oder aufrechtzuerhalten – etwas, das eine fleischbasierte Ernährung verhindern kann.

Begrenzen Sie gesättigtes Fett

Die Begrenzung Ihres Konsums von gesättigten Fettsäuren ist besonders wichtig für die Senkung des LDL-Cholesterins. Gesättigte Fette sind in rotem Fleisch enthalten, insbesondere in fetteren Schnitten, Geflügel mit Haut, Schmalz und einigen pflanzlichen Ölen, einschließlich Kokos- und Palmöl. Essen Sie stattdessen mehr ungesättigte gesunde Fette wie Olivenöl. (Siehe „Lebensmittel, die den Cholesterinspiegel senken“ weiter unten.)

Transfett entfernen

Versuchen Sie am besten, Transfette ganz zu vermeiden. Diese ungesunden Fette, die entstehen, wenn Wasserstoffgas verwendet wird, um flüssige Pflanzenöle in Feststoffe umzuwandeln, sind in Stick-Margarine enthalten. Backwaren wie Cracker, Kekse, Donuts und Brot; und in gehärteten Ölen gebratene Lebensmittel wie Pommes Frites und Hühnchen.

Vermeiden Sie Alkohol

Obwohl wir oft hören, dass kleine Mengen Alkohol bei manchen Menschen das Risiko von Herzerkrankungen verringern können, gibt es eine sehr feine Grenze zwischen der Menge, die diesen angeblichen Nutzen bringen kann, und der Menge, die zu hohem Blutdruck und hohen Triglyceriden beiträgt. Wenn du versuchst, ein gesundes Leben zu führen, ist es am besten, Alkohol vollständig zu vermeiden. (Quelle)

Lebensmittel, die den Cholesterinspiegel

senken

Sie können bestimmte Lebensmittel essen, von denen bekannt ist, dass sie zur Senkung des Gesamtcholesterins beitragen, einschließlich der folgenden.

Lösliche Faser

Ballaststoffe, insbesondere lösliche Ballaststoffe, verhindern, dass Cholesterin und Fette über den Magen-Darm-Trakt in den Blutkreislauf aufgenommen werden. Studien legen nahe, dass Menschen, die ihre Aufnahme löslicher Ballaststoffe täglich um fünf bis 10 Gramm erhöhen, ihr LDL-Cholesterin um etwa fünf Prozent senken können. Gute Quellen für lösliche Ballaststoffe sind Haferflocken und Haferkleie; Hülsenfrüchte wie Kidneybohnen, Linsen und Limabohnen; und Früchte wie Pfirsiche, Pflaumen, Orangen, Äpfel und Beeren. Ironischerweise ist ein Faserzusatz, wenn Sie Ballaststoffe benötigen, weniger als ideal, da bekannt ist, dass sie bei manchen Menschen Blockaden und Magen-Darm-Beschwerden verursachen.

Ungesättigte Fette

Bei Verwendung anstelle von gesättigten Fetten können ungesättigte Fette Ihnen helfen, Ihr Cholesterin zu senken. Es gibt zwei Arten von ungesättigten Fetten: einfach ungesättigte Fette, die in Oliven-, Raps-, Sonnenblumen- und Erdnussölen enthalten sind, und mehrfach ungesättigte Fette, die in Saflor-, Sonnenblumen-, Mais-, Sojabohnen- und Baumwollsaamenölen enthalten sind. Nüsse, Oliven und Avocados liefern auch diese herzgesunden Fette.

Pflanzen Stanole & Sterole

Diese Substanzen, die aus Soja- und Kiefernölen gewonnen werden, werden einigen Margarinearten zugesetzt. Sie blockieren die Absorption von Cholesterin durch die Darmwände, wodurch das LDL-Cholesterin gesenkt wird. Nur zwei Gramm pro

Tag können laut den National Institutes of Health das LDL-Cholesterin um bis zu 15 Prozent senken. ((Link entfernt))

Ergänzungsmittel, die den Cholesterinspiegel senken

Zusätzlich zu einer gesunden Ernährung kann die Einnahme bestimmter Nahrungsergänzungsmittel dazu beitragen, den Bedarf an Statinen zu verringern oder die Portionsgröße zu verringern, die für eine gesunde Cholesterinmessung erforderlich ist. Die folgenden Ergänzungen sind vielversprechend für die natürliche Senkung des Cholesterins. (Es ist ratsam, die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Ihrem Arzt zu besprechen.)

Glucomannan

Eine kürzlich durchgeführte Überprüfung von Studien ergab, dass Glucomannan, ein faserreicher Extrakt aus der asiatischen Konjakkpflanze, das LDL-Cholesterin um etwa 10 Prozent senken kann. Andere Untersuchungen zeigten auch eine Verringerung der Wirkung von Glucomannan auf Gesamtcholesterin, Triglyceride und Blutdruck. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Curcumin

Untersuchungen legen nahe, dass diese Ergänzung, die aus der Kurkuma-Wurzel gewonnen wird, normale Triglycerid- und LDL-Cholesterinspiegel fördern kann. Obwohl weitere Untersuchungen erforderlich sind, um die ideale Portionsgröße zu bestimmen, kann es nicht schaden, eine Nahrungsergänzung einzunehmen oder mehr Kurkuma, die für die goldene Farbe vieler indischer Gerichte verantwortlich ist, zu Ihrer Ernährung hinzuzufügen. ((Link entfernt))

Bergamotte

Ein Extrakt aus dieser scharfen italienischen Zitrusfrucht kann dazu beitragen, den Gesamtcholesterinspiegel zu senken. Eine Studie ergab, dass das Cholesterin der Teilnehmer von durchschnittlich 278 mg / dl Blut auf 191 sank, was dem gesunden Bereich entspricht. In der Studie konnten die Teilnehmer die Dosis ihrer Statinmedikamente reduzieren. Bergamotte kann auch den HDL-Cholesterinspiegel erhöhen. ((Link entfernt))

Knoblauch

Es gibt Hinweise darauf, dass Knoblauchpräparate den Cholesterinspiegel leicht senken können. Eine Überprüfung von Studien aus dem Jahr 2013, die 39 frühere Studien umfasste, ergab, dass Knoblauch das Gesamtcholesterin bei Menschen mit einem Gesamtcholesterinspiegel über 200 mg / dl um 17 mg / dl und das LDL-Cholesterin um etwa 9 mg / dl senkte. ((Link entfernt))

Coenzym Q10 (CoQ10)

Es gibt Hinweise darauf, dass ein Coenzym-Q10- Präparat normales LDL-Cholesterin und Triglyceride fördern kann. Es kann auch die mit Statinen verbundene Muskelschwäche verringern. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Normale Cholesterinspiegel

Um gesund zu bleiben und das Risiko für Herzkrankheiten, Herzinfarkte und Schlaganfälle zu senken, ist es wichtig, die Cholesterinwerte im Auge zu behalten. Kennst du deine Nummern?

Wünschenswerte Cholesterinspiegel sind wie folgt:

- Gesamtcholesterin: Weniger als 170 mg / dl
- Niedriges („schlechtes“) LDL-Cholesterin: Weniger als 110 mg / dl

- Hohes („gutes“) HDL-Cholesterin: 35 mg / dl oder höher
- Triglyceride: Weniger als 150 mg / dl

Mit Wissen und Fleiß können Sie Ihr Cholesterin auf natürliche Weise effektiv senken. Gemeinsam können Sie und Ihr Arzt eine Vorgehensweise festlegen, um Ihr ideales Cholesterin zu erreichen und in der gesunden Zone zu halten.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki