

# Lebensstilempfehlungen für Menschen mit Hypertriglyzeridämie

Ulrich Laufs, Leipzig



Die Hypertriglyzeridämie ist mit zwei wesentlichen gesundheitlichen Problemen assoziiert. Das Risiko für Atherosklerose und ihre Folgeerkrankungen ist erhöht. Der Effekt ist dosisabhängig bis circa 1.000 mg/dl (11,4 mmol/l) [1]. Dabei sind die triglyzeridreichen (Apolipoprotein-B [ApoB]-haltigen) Lipoproteine für das erhöhte kardiovaskuläre Risiko verantwortlich. Triglyzeridreiche Lipoproteine enthalten nicht nur Triglyzeride und ApoB, sondern auch Cholesterin (Remnant-Cholesterin, VLDL-Cholesterin), daher ist auch die Serum-Konzentration von VLDL-Cholesterin oder Remnant-Cholesterin mit Atherosklerose assoziiert.

Das zweite wesentliche Problem ist das Risiko für eine akute Bauchspeicheldrüsenentzündung, insbesondere bei sehr hohen Triglyzeridkonzentrationen (meist >1.000 mg/dl; circa 10 mmol/l). Auch bei gering erhöhten Triglyzeridwerten steigt das Pankreatitisrisiko an, ist aber in absoluten Zahlen gering.

Grundlage der Behandlung der Hypertriglyzeridämie ist eine Lebensstiländerung. Von besonderer Bedeutung ist dabei ein Verzicht auf Alkohol sowie eine deutliche Reduktion der Zufuhr an schnell verstoffwechselbaren Kohlenhydraten

(insbesondere auch zuckerhaltige Getränke). Auch die Zufuhr an tierischen Fetten sollte begrenzt werden. Allerdings liegen keine kardiovaskulären Endpunktstudien vor, die den Nutzen von Lebensstilmaßnahmen beweisen [1]. Eine Ernährungsberatung ist sinnvoll. Zusätzlich ist eine Steigerung der körperlichen Aktivität auf 2,5 bis 5 Stunden pro Woche aerobe Belastung mit moderater Intensität zu empfehlen. Bei Patienten mit Übergewicht sollte eine Gewichtsreduktion, bei Patienten mit Diabetes mellitus eine gute Blutzuckereinstellung angestrebt werden.

# FETTSTOFFWECHSEL



Prof. Dr. med. Ulrich Laufs  
ulrich.laufs@medizin.uni-leipzig.de

In der Praxis kann es hilfreich sein, die einzelnen Komponenten des Lebensstils sequenziell „auszutesten“ (also zunächst Weglassen von Alkohol, dann Weglassen von Zuckern etc.). Das Ansprechen auf Lebensstilmaßnahmen ist individuell variabel, dies ist durch die Heterogenität der zugrundeliegenden Pathophysiologie bedingt.

**Tabelle 1: Sekundäre Ursachen für Hypertriglyzeridämie (modifiziert nach [1]).**

- Übergewicht/Adipositas
- Metabolisches Syndrom
- Diabetes mellitus
- Vermehrter Alkoholkonsum
- Exzessive Kalorienzufuhr (als Fett oder schnell verstoffwechselbare Kohlenhydrate)
- Hypothyreose
- Nierenerkrankungen (v. a. nephrotisches Syndrom)
- Paraproteinämie
- Systemischer Lupus erythematodes
- Glykogenosen
- Sepsis
- Schwangerschaft
- Medikamente: Steroide, Östrogene, Anabolika, Tamoxifen, Thiazide, nichtkardioselektive Betablocker, Cyclophosphamid, Ciclosporin, Proteaseninhibitoren, Gallensäurebinder, Clozapin, atypische Antipsychotika, Antidepressiva u. a.

Eine TG-senkende medikamentöse Therapie sollte erst nach alimentärer Stabilisierung, Umsetzung der Lebensstilmaßnahmen und nach Einstellung eines Diabetes begonnen werden. Insgesamt benötigen nur wenige Patienten mit Hypertriglyzeridämie (circa 10 %, eigene Erfahrung, unpubliziert) eine spezifische medikamentöse Therapie zur Triglyzeridsenkung [1].

Im Folgenden werden praktische Empfehlungen für die Patienten-Betreuung aufgeführt.

## Alkoholverzicht

Alkohol führt bei Menschen mit einer entsprechenden Veranlagung zu einer deutlichen Erhöhung der Triglyzeridkonzentrationen im Blut. Daher stellt der Verzicht auf alkoholhaltige Getränke (einschließlich Bier und Mischgetränken) häufig die Basis dar, um eine deutliche Verbesserung der Triglyzeride im Blut zu erreichen.

## Gesündere Ernährung

Die Triglyzeride im Blut erhöhen sich vor allem dann, wenn besonders schnell verdauliche Kohlenhydrate getrunken oder gegessen werden. Durch Umstellung der Ernährung auf Kohlenhydrate, die nicht so leicht verdaut werden können (komplexe Kohlenhydrate), können die Triglyzeridwerte gesenkt werden.

Grundlage der gesunden Ernährung sollten täglich 1,5–2 Liter Getränke bilden (kalorienfreie/-arme Getränke wie Wasser und ungesüßter Tee). Weiterhin gilt allgemein die Empfehlung, Nahrungsmittel mit schnell verdaulichen Kohlenhydraten wie Cola, Limonaden, Säfte, Weißbrot, Weißmehlprodukte und Süßigkeiten durch die kohlenhydratfreie Getränke (Wasser, ungesüßter Tee) und Produkte mit vielen Ballaststoffen wie Vollkornprodukte und Gemüse zu ersetzen. Für den Appetit zwischendurch kommen

# FETTSTOFFWECHSEL

**Tabelle 2: Empfohlene und nichtempfohlene Nahrungsmittel für Menschen mit erhöhten Triglyzeriden:**

Empfohlen: Komplexe Kohlenhydrate oder kohlenhydratfreie Nahrungsmittel	Nicht empfohlen: Schnell verdauliche Kohlenhydrate
Wasser, ungesüßter Tee	Alkohol, Cola, Limonade, Saft
Frisch zubereitete Mahlzeiten aus in dieser Spalte unten genannten Lebensmitteln	Fast Food: Tiefkühl-Pizza, Hamburger, Fertiggerichte
Vollkornbrot und -brötchen, Vollkorn-Knäcke Brot	Brot und Brötchen aus Weißmehl: Weißbrot, Toastbrot, Croissants, Filinchen
Vollkornnudeln, Ebbli/Sonnenweizen, Couscous, Bulgur	Nudeln (Eierteigwaren, Hartweizengrieß)
Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen), Naturreis, Weizen- oder Haferkleie	Weißer (also der übliche) Reis, Kartoffelpüree
Haferflocken, Hirse, Grünkern, Gerste, Frühstücksbrei/Porridge	Cornflakes, gezuckertes Müsli, Schokomüsli
Aus Vollkornmehl gebackene Kuchen, Vollkornkekse, Fruchtebrot	Torten, Kuchen, Waffeln, Kekse, Zwieback
Obst, Trockenobst	Süßigkeiten, Gummibärchen
Naturjoghurt, Magerquark, aus frischem Obst selbst zubereiteter Früchte-Joghurt und -Quark	Gesüßter Fruchtjoghurt, gesüßte Quarkspeisen



© Leithian Partnership t/a The Picture Pantry/Alamy Stock Foto

Abbildung 1: Über eine ausgewogene Ernährung und eine Umstellung auf Kohlenhydrate, die nicht so leicht verdaut werden können (komplexe Kohlenhydrate), können die Triglyzeridwerte gesenkt werden.

Rohkost in Form von Gemüsesticks, Snacktomaten und -gurken oder ähnliches in Frage. Grundsätzlich eignet sich eine große Gemüseportion auf dem Mittagsteller zum Sattessen. Zur Orientierung gilt der Ratschlag, die Hälfte des Tellers mit Gemüse zu belegen und dann den Rest des Tellers mit der übrigen Mahlzeit zu füllen.

## Mehr Bewegung

Folgende Empfehlungen können hilfreich sein: Bauen Sie in Ihren Alltag mehr Bewegung ein! Statt mit dem Aufzug zu fahren, nehmen Sie die Treppe oder steigen Sie eine Bahnhaltestelle eher aus. Drei intensive Bewegungseinheiten pro Woche erhöhen Ihren Energieverbrauch und unterstützen so eine Gewichtsabnahme. Als Faustregel gilt, dass dreimal pro Woche eine körperliche Anstrengung erfolgen soll, die so intensiv ist, dass das Oberteil nass geschwitzt ist. ●

### Referenz

1. Parhofer KG, Laufs U. The diagnosis and treatment of hypertriglyceridemia. Dtsch Arztebl Int 2019; 116(49): 825-32.

Prof. Dr. med Ulrich Laufs  
Klinik und Poliklinik für Kardiologie  
Universitätsklinikum Leipzig  
Liebigstraße 20, 04103 Leipzig