

Was bedeuten erhöhte Triglyzerid-Werte im Blut?

Das Wichtigste in Kürze aus der Podcastfolge „Was bedeuten erhöhte Triglyzerid-Werte im Blut“. PD Dr. Ulrike Schatz im Gespräch mit Prof. Dr. Gerald Klose, Fettstoffwechselexperte.

Was sind Triglyzeride?

- Triglyzeride sind **Fette (Neutralfette)**, die im Körper ganz normal vorkommen – auch in vielen Lebensmitteln (Öle, tierische Fette).
- Chemisch: „Tri“ steht für **drei** Fettsäuren, die an ein Glycerin-Molekül gebunden sind.

Warum müssen Triglyzeride nüchtern gemessen werden?

- Nach dem Essen steigt der Triglyzerid-Spiegel im Blut **immer** an – das ist normal.
- Erst im **Nüchternzustand** (8 Stunden ohne Essen) kann der Arzt beurteilen, ob die Werte **krankhaft** erhöht sind.

Welche Werte sind normal – und ab wann wird es kritisch?

- Normal: **unter 150 mg/dl** (unter **1,7 mmol/l**)
- Moderat erhöht: **150–1.000 mg/dl** (ca. **1,7–11,4 mmol/l**)
- Stark/massiv erhöht: **über 1.000 mg/dl** (über **11,4 mmol/l**)

Wichtig: Ab sehr hohen Werten geht es nicht nur um ein erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko, sondern auch um eine akute Gefahr.

Warum sind sehr hohe Triglyzerid-Werte gefährlich?

- Bei stark erhöhten Werten besteht das Risiko einer **Bauchspeicheldrüsenentzündung (Pankreatitis)**.
- Als „Alarmbereich“ gilt: **über 10 mmol/l** bzw. grob **um 900–1.000 mg/dl**.
- Das Blut kann dann „milchig/rahmig“ aussehen („lipämisches Serum“), weil sehr viele Chylomikronen (triglyzeridreiche Lipoproteine) im Blut sind.

Was können die Ursachen sein?

Es werden zwei große Gruppen unterschieden:

1. **Erbliche Ursachen**

- Selten: eine einzelne starke Veränderung (monogen)
- Häufiger: mehrere kleine erbliche Faktoren zusammen (polygen)

2. **Ursachen „von außen“ (sekundär)**

- schlecht eingestellter **Diabetes**
- **Alkohol** (bei manchen reichen schon kleine Mengen, um Werte stark zu erhöhen)
- bestimmte Medikamente (z. B. einige Blutdruck- oder Entwässerungsmedikamente)

- Leber- und Nierenerkrankungen
- hormonelle Situationen (z. B. **Schwangerschaft**, wenn eine Veranlagung besteht)

Ein Hinweis bei extrem hohen Werten: „Chylomikronämie“

Bei sehr hohen Triglyzerid-Werten kann eine Störung vorliegen, bei der **Chylomikronen auch nüchtern** im Blut bleiben.

- Ein orientierender Hinweis kann der „Kühlschrank-Test“ sein: Blut steht über Nacht, oben bildet sich eine rahmige Schicht.
- Das ist kein Selbsttest, sondern eine ärztliche Einordnungshilfe.

Was sind die Behandlungsziele?

1. Risiko für Gefäßverkalkung/Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken
2. bei sehr hohen Werten vor allem: **Pankreatitis verhindern**

Was hilft wirklich?

1. Lebensstil (wichtigster Hebel)

- Gewicht normalisieren
- Blutzucker gut einstellen (falls Diabetes vorliegt)
- Alkohol reduzieren oder weglassen (bei Neigung sehr konsequent)
- Ernährung anpassen (weniger Zucker/Fruktose, weniger stark Fettiges; „Dosis macht's“)
- Bewegung: körperliche Aktivität senkt Triglyzeride

Mit konsequenten Lebensstil-Maßnahmen sind teils **bis zu 70 %** Verbesserung möglich.

2. Medikamente (je nach Situation)

- **Fibrate**
- **Omega-3-Fettsäuren**
- spezielle Ernährungsfette (mittelkettige Triglyzeride) in besonderen Situationen
- Statine senken Triglyzeride laut Folge **kaum**, sind aber fürs LDL/Herz-Kreislauf-Risiko weiterhin sehr wichtig, wenn nötig

3. Neue Therapien

- Für besonders schwere Formen werden neue Medikamente erwähnt (teils als Spritze), die gezielt in den Triglyzerid-Stoffwechsel eingreifen.

Wann sollte man an eine genetische Ursache denken?

Wenn die Triglyzerid-Werte **trotz konsequenter Maßnahmen** (Lebensstil, Ursachen behandeln) sehr hoch bleiben (**über 10 mmol/l** bzw. grob **> 900 mg/dl**).

Fazit

- Triglyzeride sind wichtige Blutfette – aber stark erhöhte Werte sind ein ernstes Warnsignal.
- Bei sehr hohen Werten steigt vor allem das Risiko einer **Bauchspeicheldrüsenentzündung** (Pankreatitis)
- Häufige Treiber sind **Diabetes, Alkohol** und Lebensstil – und genau dort kann man oft sehr viel verbessern.
- Wenn Werte trotz allem sehr hoch bleiben, sollte ärztlich geprüft werden, ob eine **erbliche Ursache** dahintersteckt.



Aus dem Podcast
„Schatzkiste Prävention – Der
Schlüssel zum Schutz vor Herzinfarkt
und Schlaganfall“.
Diese Folge →
Alle Folgen:
www.schatzkiste-praevention.eu

