

EXKURS: LDL-ZIELWERT

Dein LDL-Wert ist ein Schlüsselindikator für deine Stoffwechselgesundheit und ein entscheidender Faktor zur Vermeidung von Herzkrankheiten.

So berechnest du deinen LDL-Zielwert:



Du brauchst:

- Systolischen Blutdruck
- Gesamtcholesterin
- HDL-Cholesterin-Wert



Individuelles Risiko berechnen: [Klick hier!](#)

Hier erhältst du das absolute Risiko in %, innerhalb von 10 Jahren ein kardiovaskuläres Ereignis (Herzinfarkt, Schlaganfall) zu erleiden.



Zielwert bestimmen: [Klick hier!](#)

Probleme:

- Du hast eine Erkrankung? Dann muss es individuell berechnet werden, gern unterstütze ich dich dabei.
- Die Einheit passt nicht? Dann rechne sie um:
- $\text{mg/dL} \times 38,67$ oder [hier](#).

TRAGE DEIN ERGEBNIS HIER EIN:

Voraussetzung: Du bist weitestgehend gesund (keine Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes mellitus ...). Dann gelten andere Kriterien.

WAS BEDEUTET DER ZIELWERT?

LDL-Cholesterin, auch bekannt als "schlechtes" Cholesterin, spielt eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Zielwerte für LDL-Cholesterin variieren je nach individuellem Risikoprofil und Gesundheitszustand.

RISIKOGRUPPE	ZIELWERT	BEDEUTUNG
Niedriges bis moderates Risiko	< 3,0 mmol/l < 115 mg/dl	Gesunde Menschen ohne zusätzliche Risikofaktoren
Erhöhtes Risiko	< 2,6 mmol/l < 100 mg/dl	Personen mit einem oder mehreren Risikofaktoren
Hohes Risiko	< 1,8 mmol/l < 70 mg/dl	Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankung oder Diabetes
Sehr hohes Risiko	< 1,4 mmol/l < 55 mg/dl	Personen mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit für erneute kardiovaskuläre Ereignisse

EMPFEHLUNGEN BEI HOHEN WERTEN:

- **Ernährungsgewohnheiten:** Eine Ernährung, die reich an ungesättigten Fetten ist, kann helfen, das Lipidprofil zu verbessern. Besonders hilfreich sind Lebensmittel wie fetter Fisch, Nüsse und Samen.
- **Regelmäßige Bewegung:** Regelmäßige körperliche Aktivität kann HDL-Cholesterin erhöhen und Triglyceride sowie LDL-Cholesterin senken.
- **Lebensstiländerungen:** Stressmanagement, ausreichender Schlaf und Verzicht auf Rauchen sind ebenfalls positiv für den Fettstoffwechsel.
- **Supplementierung:** In einigen Fällen können Omega-3-Fettsäuren, Pflanzensterine oder spezielle Cholesterinsenker sinnvoll sein. Dies sollte jedoch immer in Rücksprache mit deinem Arzt erfolgen.
- **Regelmäßige Kontrollen:** Es ist wichtig, die Lipidwerte regelmäßig zu überwachen, um frühzeitig Risiken zu erkennen und gezielt Maßnahmen ergreifen zu können.