



Conseil Scientifique
Domaine de la Santé

BEHANDLUNGS- MODALITÄTEN VON DYSLIPIDÄMIEN



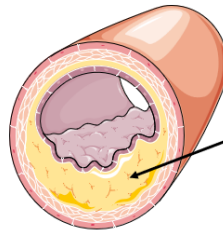
PATIENTENINFORMATION

2 0 2 5

Was ist eine Dyslipidämie?

Die Dyslipidämie ist eine weit verbreitete Fettstoffwechselstörung. Sie ist gekennzeichnet durch einen Überschuss an LDL-Cholesterin und anderen Blutfetten, wie den Triglyzeriden, bei gleichzeitig niedrigen HDL-Cholesterin-Werten. LDL-Cholesterin gilt häufig als „schlechtes Cholesterin“ wohingegen das HDL-Cholesterin als „gutes Cholesterin“ bezeichnet wird.

Die Dyslipidämie verläuft zunächst symptomfrei und wird häufig im Rahmen einer routinemäßigen Blutuntersuchung in der Praxis diagnostiziert. Eine schwerwiegende und schlecht kontrollierte Dyslipidämie erhöht erheblich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Unfälle, wie zum



Fettstoffablagerungen die eine Arterie nach und nach verstopfen und dabei den Blutkreislauf unterbrechen

Adapted from Servier Medical Art (<https://smart.servier.com>), licensed under CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Beispiel Herzinfarkte und Schlaganfälle, aufgrund von Fettablagerungen, die den Blutkreislauf unterbrechen. Dieses Phänomen ist unter dem Namen Atherosklerose bekannt.

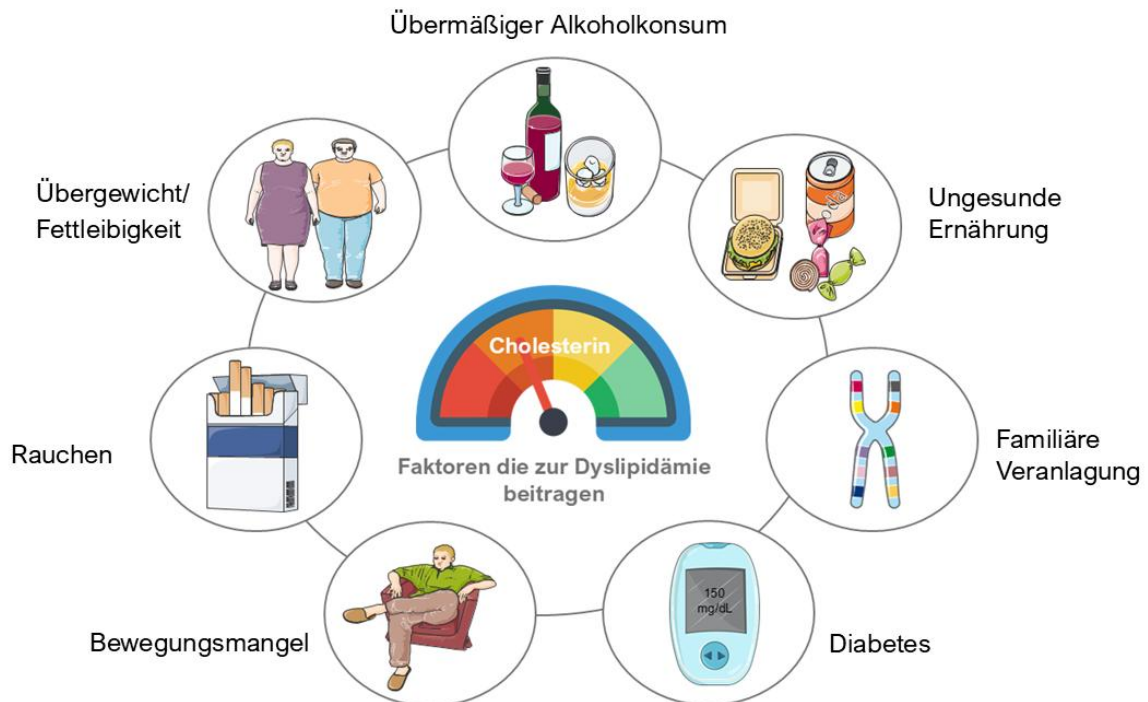
Gute Nachricht: Mit einem gesunden Lebensstil und, wenn nötig, einem angepassten Medikament, kann man diese Fettstoffwechselstörung verbessern und gleichzeitig das Herz-Kreislauf Risiko wesentlich senken.

Was sind die Ursachen einer Dyslipidämie?

Eine Dyslipidämie wird häufig durch bestimmte lebensstilabhängige Faktoren begünstigt:

- Übergewicht oder Fettleibigkeit
- Fett- und zuckerreiche Ernährung
- Bewegungsmangel
- Rauchen
- Übermäßiger Alkoholkonsum

Diabetes Typ 1 und 2 kann auch eine Dyslipidämie hervorrufen. In seltenen Fällen hängt die Dyslipidämie mit einer familiären Veranlagung zusammen. Diese Formen führen zu besonders hohen Blutfettwerten und erfordern eine strenge ärztliche Überwachung.



Adapted from [Servier Medical Art \(https://smart.servier.com\)](https://smart.servier.com), licensed under CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Wie wird das Herz-Kreislauf-Risiko eingeschätzt?

Generell gilt: Je höher Ihre Blutfettwerte sind, desto größer ist Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ihr Arzt wird dieses Risiko anhand Ihrer Blutfettwerte und mithilfe von Bewertungssystemen, sogenannte Risikorechner, einschätzen. Dabei werden Ihr Alter, Ihr Geschlecht und weitere Faktoren wie Bluthochdruck, Rauchen, familiäre Vorbelastung oder das Vorliegen anderer Erkrankungen berücksichtigt.

Abhängig von diesem Risiko wird Ihr Arzt gemeinsam mit Ihnen ein Zielwert für Ihre Cholesterin- und/oder Triglyceridwerte festlegen. Er wird Ihnen Ratschläge für einen gesünderen Lebensstil geben und bei Bedarf eine geeignete Behandlung verschreiben.

Wie kann man im Alltag eine Dyslipidämie vorbeugen?

Bevor die Einnahme eines Medikaments in Betracht gezogen wird, ist es wichtig, Ihren Lebensstil und Ihre Ernährung zu verbessern. Diese Anpassungen im Alltag können Ihr „schlechtes Cholesterin“ und zur gleicher Zeit Ihr Herz-Kreislauf Risiko langfristig senken. Hier finden Sie simple Ratschläge, die Sie befolgen sollten:

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung!

Die mediterrane Küche ist ein gutes Beispiel für eine gesunde Ernährung, die das Herz schützt.

- Bevorzugen Sie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und fettreiche Fische wie zum Beispiel Lachs und Makrele.
- Greifen Sie zu Pflanzenölen wie Oliven- oder Rapsöl, ungesalzenen Nüssen und Trockenfrüchten.
- Reduzieren Sie gesättigte Fette (Butter, Wurstwaren, fettreiche Käsesorten) und Transfette (industriell verarbeitete Produkte).
- Schränken Sie Ihren Zuckerkonsum ein und vermeiden Sie hochverarbeitete Lebensmittel (Limonaden, Gebäck, Süßigkeiten).



Die mediterrane Küche

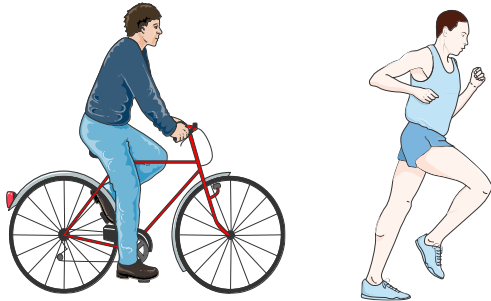
Adapted from [Servier Medical Art \(https://smart.servier.com/\)](https://smart.servier.com/), licensed under CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



Zögern Sie nicht, bei Bedarf, eine(n) Ernährungsberater(in) um Rat zu fragen.

Bewegen Sie sich regelmäßig und achten Sie auf ein gesundes Gewicht!

- Üben Sie mindestens 150 Minuten pro Woche eine moderate körperliche Aktivität aus (schnelles Gehen, Radfahren, Schwimmen usw.).
- Eine ausgewogene körperliche Bewegung trägt dazu bei, das „gute Cholesterin“ zu erhöhen, die Triglyceride zu senken und ein gesundes Gewicht zu behalten.



Adapted from [Servier Medical Art \(https://smart.servier.com\)](https://smart.servier.com), licensed under CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



Zögern Sie nicht, Ihren Arzt zu fragen, welche Aktivität für Ihren Gesundheitszustand geeignet ist.

Hören Sie auf zu rauchen!

- Rauchen senkt das „gute Cholesterin“ und begünstigt die Entwicklung von Fettablagerungen in den Arterien.



Adapted from [Servier Medical Art \(https://smart.servier.com\)](https://smart.servier.com), licensed under CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



Zögern Sie nicht, einen Gesundheitsexperten, um Rat zu fragen, um Ihnen bei Ihrer Raucherentwöhnung zu helfen.

Schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein!

- Alkohol kann den Fettstoffwechsel stören und Ihre Triglyceridwerte erhöhen.
- Es wird empfohlen, nicht mehr als ein Glas Wein oder eine kleine Flasche Bier pro Tag zu konsumieren.

Wann ist die Einnahme eines Medikaments erforderlich?

Ihr Arzt kann Ihnen ein Medikament verschreiben, besonders wenn Ihr Herz-Kreislauf-Risiko hoch ist und Anpassungen Ihres Lebensstils nicht ausreichen. Die Therapie wird selbstverständlich individuell auf Sie abgestimmt und eine regelmäßige Kontrolle ist notwendig.

Wie sieht es mit den Nahrungsergänzungsmitteln aus?

Nahrungsergänzungsmittel, wie z. B. Präparate auf Basis von roter Reishefe, können manchmal zur Senkung des Cholesterinspiegels empfohlen werden. Sie sind jedoch weniger streng reguliert, wesentlich schlechter untersucht als Arzneimittel und können ebenso viele Nebenwirkungen haben wie herkömmliche Medikamente (zum Beispiel Statine).



Wenn Sie die Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels in Betracht ziehen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Wie verläuft die medizinische Nachsorge?

Regelmäßige Blutuntersuchungen sind notwendig, um die Entwicklung Ihrer Blutfettwerte zu überwachen und die Wirksamkeit und Verträglichkeit ihrer Behandlung zu überprüfen. Ihr Arzt kann dann gegebenenfalls Ihre Behandlung anpassen.



Es ist wichtig Ihr Medikament regelmäßig einzunehmen UND gesunden Lebensgewohnheiten zu folgen, um Ihr Cholesterin-Ziel zu erreichen.

Arbeiten Sie eng mit Ihrem Arzt zusammen und setzen Sie Ihre Behandlung auf keinen Fall ohne Rücksprache ab!

Zusammenfassung

Das mit einer Dyslipidämie verbundene Risiko kann durch eine angemessene Behandlung gesenkt werden. Mit einer gesunden Lebensweise, einer konsequenten Behandlung und einer aktiven Teilnahme an Ihrer medizinischen Betreuung, können Sie Ihr Herz-Kreislauf-Risiko erheblich senken.

Achten Sie auf sich selbst und zögern Sie nicht mit Ihrem Arzt Rücksprache zu nehmen!



Weitere Informationen finden Sie in der Leitlinie « Modalités de prise en charge des dyslipidémies » (französische Version), die auf der Webseite des Wissenschaftlichen Beirats im Gesundheitswesen verfügbar ist:

<https://conseil-scientifique.public.lu/>

Referenzen

Wissenschaftlicher Beirat im Gesundheitswesen, Modalités de prise en charge des dyslipidémies (2025) ; verfügbar auf der Webseite :

<https://conseil-scientifique.public.lu/fr/publications/risques-vasculaires/modalites-de-prise-en-charge-des-dyslipidemies-2025.html>

Images provided by Servier Medical Art (<https://smart.servier.com>), licensed under CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Arbeitsgruppe

Arbeitsgruppe Herz-Kreislauf-Erkrankungen « Dyslipidämie »

Prof Dr Dirk W. DROSTE, Leiter der Arbeitsgruppe, Facharzt für Neurologie im CHL

Dr Marianne BECKER, Facharzt für Pädiatrie im CHL

Carla COIMBRA, methodologische Beraterin, Abteilung für medizinische Expertise (CEM)

Dr Danièle DE LA HAMETTE, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats, Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie

Dr Angelina GANIEVA, methodologische Beraterin, Abteilung für medizinische Expertise (CEM)

Dr Isabelle LEY, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats und Zahnarzt

Dr Bruno PEREIRA, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats und Facharzt für Kardiologie

Dr Isabelle ROLLAND, methodologische Beraterin, Abteilung für medizinische Expertise (CEM)

Dr Frédéric SCHILTZ, Facharzt für Gefäßchirurgie

Die Mitglieder der Arbeitsgruppe haben ihre [Interessenskonflikte](#) hinsichtlich der Thematik vorliegender Empfehlung angegeben.

Sekretariat des Wissenschaftlichen Beirats
[conseil-scientifique.public.lu](mailto:csc@igss.etat.lu) | csc@igss.etat.lu

B.P. 1308 | L-1013 Luxembourg
26, rue Ste Zithe | L-2763 Luxembourg | T +352 247-86292