

Gesunde Getränke gegen hohen Cholesterin - So schützen Sie Ihr Herz!

Entdecken Sie, wie bestimmte Getränke den Cholesterinspiegel senken können. Tipps zur gesunden Flüssigkeitszufuhr und Prävention.



Vorarlberg, Österreich - Der Cholesterinspiegel ist ein häufig übersehenes Gesundheitsproblem, das viele Menschen betrifft, oft ohne dass sie es wissen. Erhöhte Cholesterinwerte können ernsthafte Risiken für Herzkrankheiten und Schlaganfälle mit sich bringen. Rund 30 % der Erwachsenen in Österreich haben laut Statistik Austria erhöhte Cholesterinwerte, was für die Gesundheit alarmierende Konsequenzen haben kann. Die Ernährung spielt eine zentrale Rolle bei der Regulierung des Cholesterinspiegels, insbesondere durch die Wahl der richtigen Getränke.

Experten empfehlen, täglich mindestens zwei Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Wasser und ungesüßter Tee sind die besten

Optionen für eine gesundheitsbewusste Flüssigkeitszufuhr. Dabei haben bestimmte Getränke nachweislich positive Effekte auf die Cholesterinwerte. So ist **Vol.at** überzeugt, dass regelmäßiger Konsum von grünem Tee, reich an Polyphenolen, den LDL-Cholesterinspiegel senken und das Herz-Kreislauf-System schützen kann.

Empfohlene Getränke

Zu den empfohlenen Getränken zur Senkung des Cholesterinspiegels zählen unter anderem:

- **Grüner Tee:** Empfohlen werden zwei Tassen ungesüßten grünen Tees täglich, da er Antioxidantien (Catechine) enthält, die LDL-Cholesterin senken können.
- **Sojadrink:** Dieser enthält wenig Fett und reguliert den Cholesterinspiegel; die FDA rät zu 25 Gramm Sojaprotein täglich.
- **Haferdrink:** Da er lösliche Ballaststoffe enthält, kann er Cholesterin binden und ausscheiden.
- **Tomatensaft:** Lycopin im Tomatensaft kann den LDL-Cholesterinspiegel positiv beeinflussen.
- **Beeren-Smoothie:** Diese Mischung aus Beeren, fettarmer Milch oder Sojadrink und Haferflocken liefert Antioxidantien und Ballaststoffe.
- **Kakao-Getränke:** Diese enthalten Flavanole, die ebenfalls LDL senken können, wobei auf wenig Zucker und Fett geachtet werden sollte.

Neben diesen positiven Optionen wurden auch einige Getränke identifiziert, die bei hohem Cholesterinspiegel schädlich sind. Dazu gehören zuckerhaltige Softdrinks, Milchshakes und alkoholische Getränke. Besonders schädlich sind auch Getränke mit Kokos- oder Palmfett sowie die Kombination von Kaffee mit Sahne.

Vorsorge und Lebensstil

Angesichts der häufigsten Todesursache in Vorarlberg, den Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ist es essenziell, den Cholesterinspiegel im Auge zu behalten. Lebensstiländerungen sind unerlässlich. Zu den empfohlenen Maßnahmen zählen eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und das Vermeiden von Tabak. **ADAC** weist darauf hin, dass hohe LDL-Werte ein Risikofaktor für Arteriosklerose sind, während hohe HDL-Werte das Risiko für Gefäßverengungen verringern.

Bei der Ernährung sollten Lebensmittel mit viel Ballaststoffen wie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse bevorzugt werden. Ungesättigte Fettsäuren aus Nüssen, Avocados und Olivenöl sind eine bessere Wahl als gesättigte Fette. Gleichzeitig sollte der Konsum von zucker- und fettreichen Lebensmitteln eingeschränkt werden.

Insgesamt lassen sich durch bewusstere Entscheidungen bei der Flüssigkeitsaufnahme und Ernährungsgewohnheiten die Cholesterinwerte nachhaltig beeinflussen. Bei Verdacht auf erhöhtes Cholesterin oder zur regelmäßigen Kontrolle empfiehlt es sich, ärztliche Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Mondosano hebt hervor, dass ein gesunder Cholesterinspiegel erreicht werden kann, indem sowohl die Lebensmittel- als auch die Getränkewahl bewusst angepasst wird. Dies ist nicht nur für die kurzfristige Gesundheit wichtig, sondern spielt auch eine entscheidende Rolle in der langfristigen Gesundheitsvorsorge.

Details	
Ort	Vorarlberg, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.vol.at• www.mondosano.de• www.adac.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at