



Hypertriglyceridämie

Liebe Patientin,
lieber Patient,

Ihre Ärzte haben bei Ihnen eine Hypertriglyceridämie festgestellt. **Was ist das?**

Grundsätzlich handelt es sich um eine erhöht gemessene Konzentration der sogenannten Triglyceride im Blut. Das sind so zu sagen Nahrungsfette, die nicht in üblicher Weise in Ihrem Körper verstoffwechselt werden. Werte unter 150mg/dl gelten als normal, Werte bis 500mg/dl gelten als erhöht, bei Werten über 500mg/dl sprechen wir von starker Erhöhung und notwendiger Behandlungsindikation.

Bei sehr hohen Triglyceriden im Blut muss unterschieden werden, an welche Fraktionen diese Triglyceride anbinden, und welche Konzentration verschiedener Untereinheiten vorliegen. Diese bestimmen das spezielle Risiko, was mit dieser Stoffwechselstörung verbunden ist. Insbesondere handelt es sich hierbei um eine Erhöhung des arteriosklerotischen Risikos (der Gefahr, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall in Folge von Arterienverkalkung zu erleiden). Es können aber auch andere Risiken resultieren. Hierzu zählen Fettablagerungen in der Retina (Auge), eine Vergrößerung der Leber und/oder der Milz sowie wiederholt auftretende Oberbauchbeschwerden mit einem erhöhten Risiko für Bauchspeichelerkrankungen. Zuletzt sieht man gelegentlich auch gelbliche Ablagerungen in Sehnen sowie im Bereich der Haut unter den Augen und an den Streckseiten der Extremitäten.

Nicht medikamentöse Therapie:

Die häufigste Ursache mittelgradig erhöhter Triglyceride ist im Lebensstil begründet. Wichtigstes Ziel ist die Erhaltung eines Normalgewichtes bzw. die Gewichtsreduktion bei vorhandenem Übergewicht oder Adipositas. Genauso wichtig ist in der Regel die Steigerung der körperlichen Aktivität. Bei gewichtsreduzierenden Maßnahmen sollte man eine Reduktion von ca. einem Kilogramm Körpergewicht alle 14 Tage anstreben. Dies ist möglich, in dem man ca. 500-800 kcal pro Tag reduziert. Besonders erfolgreich gelingt dies durch das Weglassen von Kohlenhydraten (Kartoffeln, Brot, Nudeln, Reis) am Abend. Ein weiterer sehr effektiver Effekt besteht im völligen Aussparen von Alkohol.

Sollten Sie zeitgleich an einer Zuckererkrankung leiden, sollte auch hier eine optimale Einstellung angestrebt werden. Zuletzt ist zu erwähnen, dass viele Medikamente als Nebenwirkung eine erhöhte Triglyceridkonzentration entwickeln lassen. Besonders effektiv ist zu dem die regelmäßige Aufnahme von Omega 3 Fettsäuren, die dosisabhängig Triglyceride senken können. Dies gelingt in erster Linie durch die Aufnahme von fettem Fisch (Lachs, Makrele) oder auch die regelmäßige Einnahme von Fischölkapseln in Form einer Supplimentation. Hierzu kann Sie Dr. Hünten beraten.

Für die medikamentöse Therapie stehen verschiedene Präparate zur Verfügung. Neben den so genannten Statinen, die vor allem zur Cholesterinsenkung beitragen, sind besonders für Fibrate gute Wirkungen bekannt. Auch Omega 3 Fettsäuren in hoch dosierter Form sowie Nikotinsäurepräparate (zuletzt in kritischer Diskussion) können eine Verbesserung erreichen. Bei familiärer Hypertriglyceridämie (Typ Frederickson IV) ist eine Fibrattherapie als Mittel der ersten Wahl indiziert. Die Triglyceridwerte sollten dabei im 12-Stunden-Nüchternblut unter 250mg/dl senkbar sein.

Sollten Sie weitere Fragen zu dieser Erkrankung haben, wenden Sie sich bitte an Herrn Dr. Hünten.