

# Testbericht „Blutfettwerte“

Daten der Testperson

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Testbericht einkleben oder Werte eintragen:

TC

HDL

TRG

LDL

Nicht-HDL

TC/HDL

GLU

Kontaktdaten

**Bitte  
sprechen  
Sie uns an!**



Die Hinweise dieser Broschüre rund um Ihre persönliche Gesundheit dienen ausschließlich Ihrer Information und ersetzen in keinem Fall eine individuelle Beratung, Untersuchung oder Diagnose durch einen Arzt, Therapeuten oder Apotheker.

# Testen Sie Ihr Blut

**...Ihrem  
Herzen  
zuliebe!**

Soforttest in nur 5 Minuten!

**Alle Blutfettwerte:**

Cholesterin, Triglyceride,  
HDL, LDL, Nicht-HDL,  
Arteriosklerose-Risikofaktor  
+ Blutzucker (Glukose)

Sind Sie  
gefährdet?

Lassen Sie regelmäßig  
diese **Blutwerte** bei uns  
bestimmen!

# Bestimmung des Lipidprofils zur Früherkennung und Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Infarkt/Schlaganfall) und Diabetes

## Cholesterinwert allein genügt nicht

Das Schlagwort Cholesterin ist in aller Munde, wenn es um das Reizthema Arteriosklerose, die krankhafte Veränderung der Arterien, geht. Übergewicht, Stress, falsche Ernährung, Rauchen und Bewegungsmangel - das sind die Säulen der Zivilisationskrankheiten. Die Arteriosklerose und damit Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören zu den häufigsten.

So gilt bereits ein Gesamtcholesterinwert von über 200 mg/dl unter Umständen schon als gesundheitsgefährdend.

Allerdings sagt dieser Gesamtcholesterinwert alleine nichts über das individuelle Risiko aus. Daher ist eine Untersuchung der verschiedenen Fette im Blut, die Erstellung des Lipidprofils, notwendig.



## Gut und Böse

Eine bestimmte Menge dieser Blutfettwerte muss stets vorhanden sein, damit der Organismus arbeiten kann. Das Cholesterin wird als Ausgangssubstanz für die körpereigene Produktion von Vitamin D, verschiedener Hormone und zum Aufbau der Zellwände tagtäglich benötigt.

Die Triglyceride dienen einerseits der Energiegewinnung, andererseits gelten sie als einer der wesentlichen Faktoren bei der Entstehung von Herz-Kreislauf-Krankheiten.

LDL und HDL transportieren das Cholesterin im Körper, wobei das LDL das Cholesterin zu den Zellen, das HDL aber das Cholesterin aus den Zellen weg zur Leber bringt, wo es dann abgebaut wird. Deshalb spricht man bei HDL auch vom „guten Cholesterin“, da es indirekt den Abbau fördert.

## Regelmäßig messen

Das Messen des Lipidprofils wird Ihnen zeigen, ob Ihre Werte im Normalbereich liegen oder ob Sie eine intensivere Betreuung benötigen. Es wird empfohlen, regelmäßig, d.h. alle 6 Wochen die Blutfette kontrollieren zu lassen, bis die Werte im Normalbereich liegen, danach alle 4 – 6 Monate <sup>1)</sup>.

Zur Prävention, bei Übergewicht und falls in Ihrer Familiengeschichte Diabetesfälle vorliegen, sollte auch regelmäßig Ihr Blutzucker (Glukose) kontrolliert werden.

Blutfettwerte + Glukose	Richtwerte in mg/dl		
	günstig	grenzwertig	ungünstig
Gesamtcholesterin (TC) <sup>1)</sup>	< 200	200 - 239	≥ 240
HDL-Cholesterin <sup>1)</sup>	> 60	40 - 60	< 40
Triglyceride (TRG) <sup>1)</sup>	< 150	150 - 199	≥ 200
TC/HDL-Verhältnis	< 4,5		
Glukose (GLU) <sup>2)</sup> nüchtern	< 100	100 - 110	> 110
2 Stunden nach dem Essen	< 140	140 - 200	> 200

  

Risikoadaptierte Zielwerte für LDL-Cholesterin <sup>1,3)</sup> und Nicht-HDL-Cholesterin <sup>1)</sup>		
Risikokategorie	LDL-Zielwert (mg/dl)	Nicht-HDL-Zielwert (mg/dl)
akutes Koronarsyndrom	< 70	< 100
KHK <sup>4)</sup> oder KHK-Risiko-Äquivalent	< 100	< 130
2 oder mehr Risikofaktoren	< 130	< 160
0-1 Risikofaktor	< 160	< 190

**Wichtige Risikofaktoren mit Einfluss auf die LDL-Zielwerte<sup>1)</sup>:** Zigarettenrauchen, hoher Blutdruck oder Behandlung mit Bluthochdruckmedikamenten, niedriges HDL-Cholesterin (< 40 mg/dl), familiäre Vorbelastung mit KHK. Diabetes mellitus gilt als KHK-Risiko-Äquivalent.

1) gemäß ATP III-Leitlinien      2) gemäß Diabetes-Leitlinien der Deutschen Diabetesgesellschaft (DDG)  
 3) nach Friedewald-Formel      4) KHK = koronare Herz-Krankheit

**Nüchtern** (kein Essen und Trinken, außer Wasser, während der letzten 9-12 Std.)

1     2     3     4        Stunden nach der letzten Mahlzeit

(für die genaue Bestimmung von TRG, Glukose und LDL ist ein „Nüchtern-Test“ notwendig)