

Über Cholesterin scheiden sich die Geister. Viel wurde schon darüber geschrieben und noch mehr wird darüber diskutiert. Aber was ist eigentlich Cholesterin?

Cholesterin ist ein **in allen Zellen vorkommender Naturstoff**. Der Name leitet sich von *chole* für Galle und *stereos* für fest ab, da er im 18. Jh. in Gallensteinen gefunden wurde.

Cholesterin ist eine **fettähnliche Substanz**, die **lebenswichtig** für den Menschen ist, da sie wichtige Aufgaben im gesamten Organismus erfüllt. Cholesterin ist z.B. maßgeblich am **Aufbau der Zellmembran** sowie an vielen **Stoffwechselfvorgängen des Gehirns** beteiligt. Gleichzeitig ist Cholesterin im Körper ein **wichtiger Ausgangsstoff für die Produktion von Gallensäuren zur Fettverdauung sowie für die Bildung von Vitamin D und bestimmten Hormonen** (z.B. Östrogen, Testosteron und Cortisol, das als Stresshormon fungiert und für viele Körperfunktionen essenziell ist).

Das meiste Cholesterin stellt der Körper selbst her!

Die **täglich benötigte Cholesterinmenge von einem halben bis einem Gramm** kann der menschliche Körper zu etwa 90 Prozent selbst produzieren: **Ungefähr drei Viertel des Cholesterins werden selbst hergestellt**, und zwar vor allem in der Leber. Nur ein Viertel des Gesamtcholesterins wird hingegen mit der Nahrung aufgenommen.

„Gutes“ und „schlechtes“ Cholesterin

Damit Cholesterin im Blut transportiert werden kann, verbindet sich die fettähnliche und damit wasserunlösliche Substanz (ein so genanntes Lipid) mit wasserlöslichen Eiweißstoffen. Die so gebildeten Lipoproteine erfüllen verschiedene Aufgaben im Körper. Eingeteilt werden sie – abhängig von ihrem Lipid- bzw. Proteinanteil – nach ihren unterschiedlichen Dichten in Very-Low-Density (VLDL)-, Low-Density (LDL)- und High-Density-Lipoproteine (HDL). Das VLDL ist eine Vorstufe des LDL. Dabei wird das LDL aufgrund seines großen Lipid-Gehalts auch als „schlechtes“ Cholesterin bezeichnet und das HDL wegen seines geringeren Anteils als „gutes Cholesterin“.

Und was kann man selbst tun? Hier ein paar gute Artikel zum Weiterlesen:

http://www.t-online.de/lifestyle/gesundheit/id_65772758/cholesterin-so-senken-sie-ihre-cholesterinwerte-ohne-medikamente.html

<http://www.welt.de/gesundheit/article13204636/Das-sind-die-zehn-besten-Cholesterin-Senker.html>

<http://www.stern.de/gesundheit/ernaehrung/erkrankungen/cholesterin-fett-im-blut-na-und-615796.html>