

# Blutfett Cholesterin

Cholesterine sind Blutfette die zu den wichtigen lebensnotwendigen Stoffen gehören. Sie werden u.a. für den Aufbau von Membranen benötigt, welche die Durchlässigkeit von Stoffen durch die Zellwände regulieren.

Cholesterin ist auch Ausgangsstoff für die Synthese vieler Hormone und die Herstellung von Gallensäure.

- Drei Viertel seines Cholesterins bildet der Körper selbst in Leber und Darmschleimhaut.
- Beim Fetttransport kommt dem Cholesterin eine wichtige Aufgabe zu. Nur durch eine Bindung von Fettsäuren an Cholesterin mithilfe von Gallensäuren und dem Enzym Cholinesterasen können Fettsäuren durch die Darmwand wandern.
- Auch der Eintritt der Fettsäuren durch die Zellmembranen ins Zellinnere ist nur mit Cholesterin möglich.

Man kann zwischen HDL- und LDL-Cholesterin unterscheiden. HDL (high density lipoprotein), gilt als das „gute“ Cholestein. Es wird in Darmschleimhaut und Leber gebildet und besteht je zur Hälfte aus Eiweiß und Fett. Es macht rund 25% des gesamten Cholesterins aus.

HDL kann überflüssiges Cholesterin im Blut zur Leber zurück transportieren, wo es dann abgebaut und über die Galle ausgeschieden wird.

LDL (low density lipoprotein) wird oft als das „schlechte“ Cholesterin bezeichnet und funktioniert als Gegenspieler des HDLs. Es ist ein in der Leber gebildetes Eiweiß mit hohem Fettanteil, das Cholesterin aus der Leber zu den Zellen transportiert. Haben wir zu viel davon im Blut, können Plaques entstehen durch welche die Gefäße verkalken.

Text: Charlotte Frank