

## **Populäres Vorurteil:**

### **Cholesterinreiche Lebensmittel erhöhen den Cholesterinspiegel.**

Cholesterin ist ein wichtiger Grundbaustein im menschlichen Körper: Zellmembranen, Hormone, Vitamin D und Gallensäuren werden daraus gefertigt. Cholesterin finden wir in Leber, Niere, Lunge, Hirn, im Zentralen Nervensystem - kurz: im gesamten Körper wieder. Es ist somit von herausragender Bedeutung für diesen.

Der menschliche Körper selber ist ein Cholesterinproduzent. In der Leber wird ständig Cholesterin erzeugt und über die Galle werden täglich 500 bis 1500 mg in den Darm abgegeben. Dieses körpereigene (=endogene) Cholesterin mischt sich dort mit dem Nahrungscholesterin. Das sind - je nach Verzehrsgewohnheiten - 250 bis 700 mg pro Tag. Der größte Teil wird über den Stuhl ausgeschieden. Bei gesunden Menschen wird ca. 120 mg aus dem Darm resorbiert, unabhängig davon, wie viel über Nahrung und Galle dem Darm zugeführt werden. [3]

Somit werden dem Serum täglich 120 mg Cholesterin frisch zugeführt. Dies ist ein relativ konstanter Faktor, der keinen Einfluss auf Veränderungen des Cholesterinspiegels hat.

- [3] Holtmeier, H. J.: Cholesterin, Glauben und Wissen. Biolog. Med. 21. Jg. 1992. S. 327..343. S.333/334.

*Text erstellt am 29. September 1998, Dokument zuletzt geändert am 27. September 2006  
© Jürgen Krüll, Berlin-Schöneberg*