

Wenn die Blutfette aus dem Gleichgewicht geraten – was Sie über Triglyceride wissen sollten

Einleitung: Was sind Triglyceride – und warum sind sie wichtig?

Triglyceride gehören – wie Cholesterin – zu den sogenannten Blutfetten. Unser Körper nutzt sie als Energiespeicher: Wenn wir mehr Kalorien zu uns nehmen, als wir verbrauchen, wandelt der Körper den Überschuss in Triglyceride um und speichert sie in Fettdepots.

Das ist zunächst ein ganz natürlicher Vorgang. Problematisch wird es jedoch, wenn die Triglyceridwerte im Blut dauerhaft erhöht sind. Man spricht dann von einer **Hypertriglyceridämie**. Diese ist mehr als nur ein auffälliger Laborwert – sie kann ernsthafte gesundheitliche Risiken mit sich bringen.

Warum erhöhte Triglyceride gefährlich sein können

Viele Menschen erfahren zufällig bei einer Blutuntersuchung, dass ihre Triglyceridwerte zu hoch sind. Oft wird das als „nicht so schlimm“ abgetan. Doch das ist ein gefährlicher Irrtum. Denn hohe Triglyceridwerte können auf Dauer gleich mehrere Organsysteme schädigen:

1. Herz und Kreislauf

Erhöhte Triglyceride können sich gemeinsam mit Cholesterin an den Innenwänden der Blutgefäße ablagern. So entstehen sogenannte Plaques, die die Gefäße verengen oder sogar verschließen können. Die Folgen können lebensbedrohlich sein:

- **Herzinfarkt**
- **Schlaganfall**
- **Durchblutungsstörungen in den Beinen (periphere arterielle Verschlusskrankheit)**

2. Die Bauchspeicheldrüse

Bei sehr stark erhöhten Triglyceridwerten – ab etwa **500–1000 mg/dl** – droht eine akute Entzündung der Bauchspeicheldrüse, die sogenannte **Pankreatitis**. Diese Erkrankung kann sehr schmerzhaft verlaufen und in schweren Fällen sogar lebensgefährlich sein. Besonders kritisch wird es in Verbindung mit Alkoholkonsum.

3. Die Leber

Überschüssige Triglyceride können in der Leber eingelagert werden – selbst bei Menschen, die wenig oder keinen Alkohol trinken. Es entsteht eine **nicht-alkoholische Fettleber (NAFLD)**. Diese kann sich unbehandelt zu einer chronischen Leberentzündung und später sogar zu einer **Leberzirrhose** entwickeln.

Wodurch entstehen hohe Triglyceridwerte?

In vielen Fällen haben Lebensstilfaktoren einen großen Einfluss auf die Triglyceridwerte. Häufige Ursachen sind:

- **Zuckerreiche Ernährung** (z. B. Süßigkeiten, Limonaden, Weißmehlprodukte)
- **Bewegungsmangel**
- **Übergewicht**
- **Regelmäßiger Alkoholkonsum**
- **Diabetes mellitus Typ 2**

Nur in seltenen Fällen liegt eine genetisch bedingte Fettstoffwechselstörung vor.

Was Sie selbst tun können – Tipps zur Vorbeugung und Behandlung

Die gute Nachricht: Auch wenn Ihre Triglyceride erhöht sind, können Sie selbst sehr viel tun, um diese wieder in den Normbereich zu bringen. Schon mit kleinen Umstellungen im Alltag lässt sich viel erreichen.

1. Ernährung umstellen – Zucker reduzieren

Vermeiden Sie möglichst:

- Süßigkeiten und Kuchen
- Limonaden und Fruchtsäfte
- Weißbrot und andere Weißmehlprodukte

Besser sind:

- **Vollkornbrot**
- **Hülsenfrüchte wie Linsen oder Bohnen**
- **Frisches Gemüse**

2. Alkohol? Besser weglassen

Selbst kleine Mengen Alkohol können die Triglyceride deutlich erhöhen. Verzichten Sie nach Möglichkeit ganz auf alkoholische Getränke, besonders bei bereits erhöhten Werten.

3. Auf gesunde Fette setzen

Statt Frittiertem oder Fertiggerichten empfehlen sich:

- **Omega-3-Fettsäuren** (z. B. in Lachs, Makrele, Hering)
- **Pflanzenöle wie Leinöl und Olivenöl**
- **Nüsse und Avocados**

Diese „guten Fette“ können sogar dabei helfen, die Blutfette zu verbessern.

4. Bewegung tut gut – und senkt Triglyceride

Schon **30 Minuten moderate Bewegung pro Tag** – etwa Spaziergehen, Radfahren oder Schwimmen – können den Triglyceridspiegel senken und das Herz-Kreislauf-System stärken.

Ziel sollte sein: **5–10 % Gewichtsreduktion**, wenn Übergewicht besteht. Schon das kann die Blutfettwerte deutlich verbessern.

Wann sind Triglyceride zu hoch – und was ist dann zu tun?

- **Normalbereich:** unter **150 mg/dl** (unter 1,7 mmol/l)
- **Leicht erhöht:** **150–500 mg/dl** – hier helfen meist schon Lebensstiländerungen
- **Stark erhöht:** über **500 mg/dl** – hier ist ärztliche Therapie notwendig, ggf. auch mit Medikamenten

Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt, wenn Ihre Triglyceridwerte erhöht sind. In einigen Fällen kann auch eine medikamentöse Behandlung notwendig sein.

Fazit: Nehmen Sie Triglyceride ernst – Ihrer Gesundheit zuliebe

Erhöhte Triglyceridwerte sind kein harmloser Zufallsbefund. Sie stellen ein echtes Risiko für **Herzinfarkt, Schlaganfall, Fettleber** und **Bauchspeicheldrüsenentzündung** dar.

Die gute Nachricht: Mit **gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung** und dem Verzicht auf Alkohol haben Sie selbst viel in der Hand. Und im Zweifel hilft eine gezielte ärztliche Behandlung.

Bleiben Sie aktiv – und sorgen Sie gut für Ihre Blutwerte!