



KLAR KOMMEN MIT **FH**



Ein Leitfaden für Jugendliche mit
Familiärer Hypercholesterinämie (FH)



WAS IST FAMILIÄRE HYPERCHOLESTERINÄMIE.

(FH)



FH IST EINE VERERBTE
STOFFWECHSELSTÖRUNG, BEI
DER EIN VERÄNDERTES GEN
ERHÖHTE (HOLESTERINWERTE
VERURSACHT.

Wenn du **FH** hast bedeutet
das, dass dein Körper zu
wenig Cholesterin abbaut.
Das kann deine Blutgefäße
verstopfen und schädigen.



LEBEN MIT **FH**

Wenn du weißt, wie man ein "Leben mit
FH" in den Griff bekommt, kannst du
genauso gesund und aktiv sein wie alle
anderen Menschen



WIE WIRD FH DIAGNOSTIZIERT



FH kann relativ einfach – und am besten schon im jungen Alter – diagnostiziert werden. Die Behandlung ist erfolgreicher, wenn man früh damit beginnt, noch bevor erhöhte Cholesterinwerte deine Blutgefäße schädigen.

dein **ARZT** äußert
möglicherweise den
VERDACHT

auf **FH** wenn:

- deine Cholesterinwerte sehr hoch sind
- andere Familienmitglieder **FH** haben
- in deiner engeren Familie bereits Herz-Kreislauf-Erkrankungen in jungen Jahren aufgetreten sind





CHOLESTERIN verstehen

CHOLESTERIN WIRD IM KÖRPER
ERZEUGT UND IM BLUT
TRANSPORTIERT. ES IST AUCH
IN MANCHEN LEBENSMITTELN
ENTHALTEN.

Wir brauchen Cholesterin für ein einwandfreies Funktionieren unseres Körpers, aber zu viel davon ist ungesund.

ARTEN VON CHOLESTERIN

LDL = SCHLECHTES
LOW DENSITY
LIPOPROTEIN CHOLESTERIN

HDL = GUTES
HIGH DENSITY
LIPOPROTEIN CHOLESTERIN

WIE WIRD ES
UNTERSUCHT



Mittels einer
Blutuntersuchung
werden deine

“SCHLECHTEN”
und “GUTEN”

Cholesterinwerte gemessen.

TOP TIPPS

HIER SIND UNSERE
TOP TIPPS
ZUR SENKUNG VON
SCHLECHTEM
CHOLESTERIN...



Tipp 1.

ERNÄHRE DICH GESUND



GESUNDES ESSEN IST
FÜR ALLE WICHTIG -
NICHT NUR FÜR
FH-BETROFFENE.



Wenn du dich für gesundes Essen entscheidest, lässt du immer öfter ungesunde Lebensmittel zugunsten gesünderer weg.

Letztendlich kommt es aber darauf an, was du regelmäßig isst. Hin und wieder weniger Gesundes zu essen erhöht deinen Cholesterinspiegel nicht.

ISS MEHR...



- OBST & GEMÜSE
- NÜSSE, KERNE & POPCORN "NATUR"
- WASSER
- HAFERGEBÄCK
- FETTARME MILCHPRODUKTE, MAGERJOGHURT/-KÄSE
- PFLANZLICHE BROTAUFSTRICHE & ÖLE
- MAGERES FLEISCH, FISCH & BOHNEN
- VOLLKORNBROT
- MÜSLI ODER HAFERFLOCKEN
- VOLLKORNREIS/-NUDELN



ISS WENIGER...

- CHIPS
- SALZGEBÄCK, SÜSSIGKEITEN & SCHOKOLADE
- GEZUCKERTE LIMONADEN & SOFT DRINKS
- KUCHEN & KEKSE
- VOLLMILCHPRODUKTE, VOLLMILCH(J)OGHURT/-KÄSE
- BUTTER
- WURST, BURGER & FETTES FLEISCH
- WEISSBROT
- GEZUCKERTE FRÜHSTÜCKSFLOCKEN
- WEISSEN REIS & WEIZENUDELN



Tipp 2. SEI AKTIV



BEWEGUNG IST NICHT
NUR GUT FÜR DEN
KÖRPER, SONDERN
AUCH FÜR DEN GEIST.

Wenn du dich bewegst,
erzeugt der Körper
Endorphine, sogenannte
„Glückshormone“.

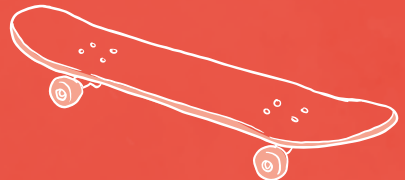


BEWEGUNG

hilft dabei...



- ✓ DEIN GUTES (HOLESTERIN ZU ERHÖHEN)
- ✓ EIN GESUNDES KÖRPERGEWICHT ZU HABEN
- ✓ SICH GUT ZU FÜHLEN UND GUT AUSZUSEHEN
- ✓ DEINE MUSKELKRAFT ZU STEIGERN
- ✓ DEIN IMMUNSYSTEM ZU STÄRKEN
- ✓ GUT ZU SCHLAFEN
- ✓ FREUNDSCHAFTEN ZU SCHLIESSEN





Tipp 3. RAUCHE NICHT

RAUCHEN ERHÖHT
DAS RISIKO EINER
HERZERKRANKUNG,
BESONDERS WENN
DU FH HAST.

Rauchen kann das gute Cholesterin senken und die Wände von gesunden Blutgefäßen schädigen.

Außerdem macht Rauchen süchtig, ist teuer und uncool.

The background is a light yellow with a subtle pattern of small white dots. A white diagonal beam of light runs from the top right towards the bottom left. In the top right corner, the neck of a beer bottle is shown pouring a stream of white foam into the beam. In the bottom left corner, a glass filled with beer is shown, with the foam from the bottle above it. The glass contains a golden beer with a thick white head of foam and several small bubbles rising from the bottom.

Tipp 4.

TRINKE WENIGER ALKOHOL

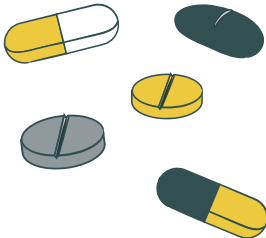
ZU VIEL ALKOHOL ERHÖHT DIE TRIGLYZERIDE (EINE FORM VON FETTSTOFFEN) IN DEINEM BLUT. WENN DU ZU VIELE TRIGLYZERIDE HAST, KANN DEIN KÖRPER FETT NICHT RICHTIG VERARBEITEN.

Wenn du über 16 Jahre alt bist, trinke Alkohol – wenn überhaupt – mit Maß und Ziel.

Tipp 5. NIMM DEINE MEDIKAMENTE

MEDIKAMENTE KONTROLLIEREN
DEINEN GESAMT(CHOLESTERIN)SPIEGEL
UND REDUZIEREN DAS SCHLECHTE
(CHOLESTERIN).

Es ist wichtig, dass du sie
regelmäßig einnimmst.



Ein Statin ist eine kleine Tablette, die du in der Regel täglich einnimmst. Am besten nimmst du sie abends ein, aber du kannst sie auch zu einer anderen Tageszeit einnehmen, wenn dir das hilft, nicht darauf zu vergessen.

Statine entfernen Cholesterin aus deinem Blut und senken dein schlechtes Cholesterin.



WIE LANGE SOLLST DU STATINE EINNEHMEN ?



DU SOLLST STATINE EIN
LEBEN LANG EINNEHMEN.
WENN DU DAMIT AUFHÖRST,
ERHÖHEN SICH DEINE
(CHOLESTERINWERTE BINNEN
WENIGER WOCHEN.

Solltest du einmal vergessen deine
Tablette einzunehmen, nimm das
nächste Mal nicht die doppelte,
sondern die übliche Dosis ein.

Wenn du FH hast, sind Bewegung
und gesunde Ernährung sehr
wichtig, aber meistens reicht dies
nicht aus, um die Cholesterinwerte
ausreichend zu senken. Deshalb
musst du wahrscheinlich zusätzlich
Medikamente einnehmen.

FASSEN WIR ALSO ZUSAMMEN!

MIT **FH** BLEIBST DU
FIT UND **HERZGESUND**
WENN...





5.

**DU DEINE
MEDIKAMENTE
EINNIMMST**



4.

**DU WENIG
ALKOHOL
TRINKST**



3.

**DU NICHT
RAUCHST**





Über die Patientenorganisation FHchol Austria: Unser Motto:

Über FH Bescheid zu wissen kann
Leben retten!

Folge uns auf Facebook



www.fhchol.at

Kontakt: Tel. +43 676 530 38 85

E-Mail : info@fhchol.at

© HEART UK, 7 North Road,
Maidenhead SL6 1PE.
Charity Registration No: 1003904

Was wir tun?

Wir veranstalten regelmäßige
Patiententreffen, stellen den Kontakt
zu Experten her, veranstalten
Workshops, sind in der Pressearbeit
und im Lobbying aktiv und klären über
verschiedene Kanäle über die
Gefahren der FH auf, um Herzinfarkt
& Co zu verhindern.



Diese Broschüre basiert auf
der von **HEART UK – The
Cholesterol Charity** produzierten
Originalversion in deren Besitz.

Die Übersetzung wurde über eine Förderung der International
Atherosclerosis Society an das UK Pediatric FH Register
<https://audit.rcplondon.ac.uk/PaedFH> ermöglicht.

Design & Illustrationen **Onclick.co.uk**

September 2017