

# KLAR KOMMEN MIT **FH**



Ein Leitfaden für Jugendliche mit  
Familiärer Hypercholesterinämie (FH)



# WAS IST FAMILIÄRE HYPERCHOLESTERINÄMIE.

(FH)



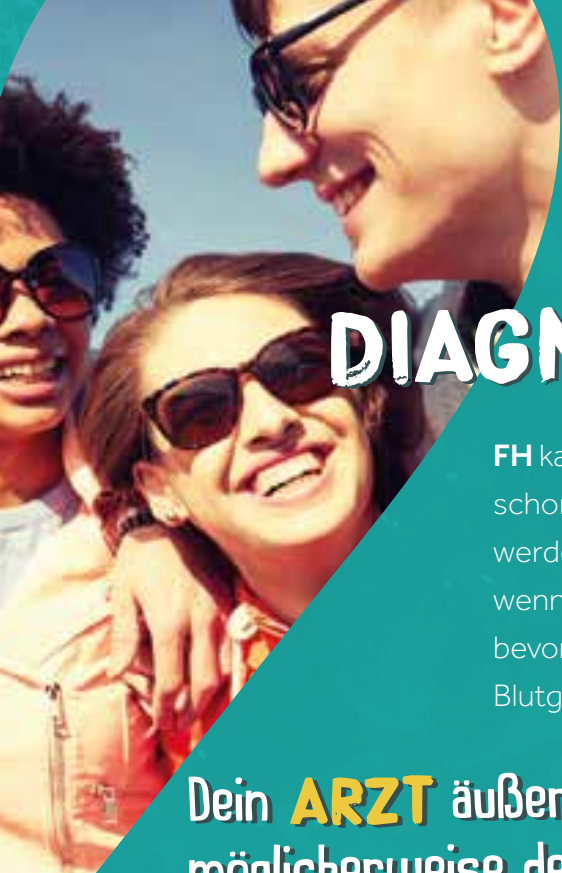
FH IST EINE VERERBTE  
STOFFWECHSELSTÖRUNG, BEI  
DER EIN VERÄNDERTES GEN  
ERHÖHTE (HOLESTERINWERTE  
VERURSACHT.

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

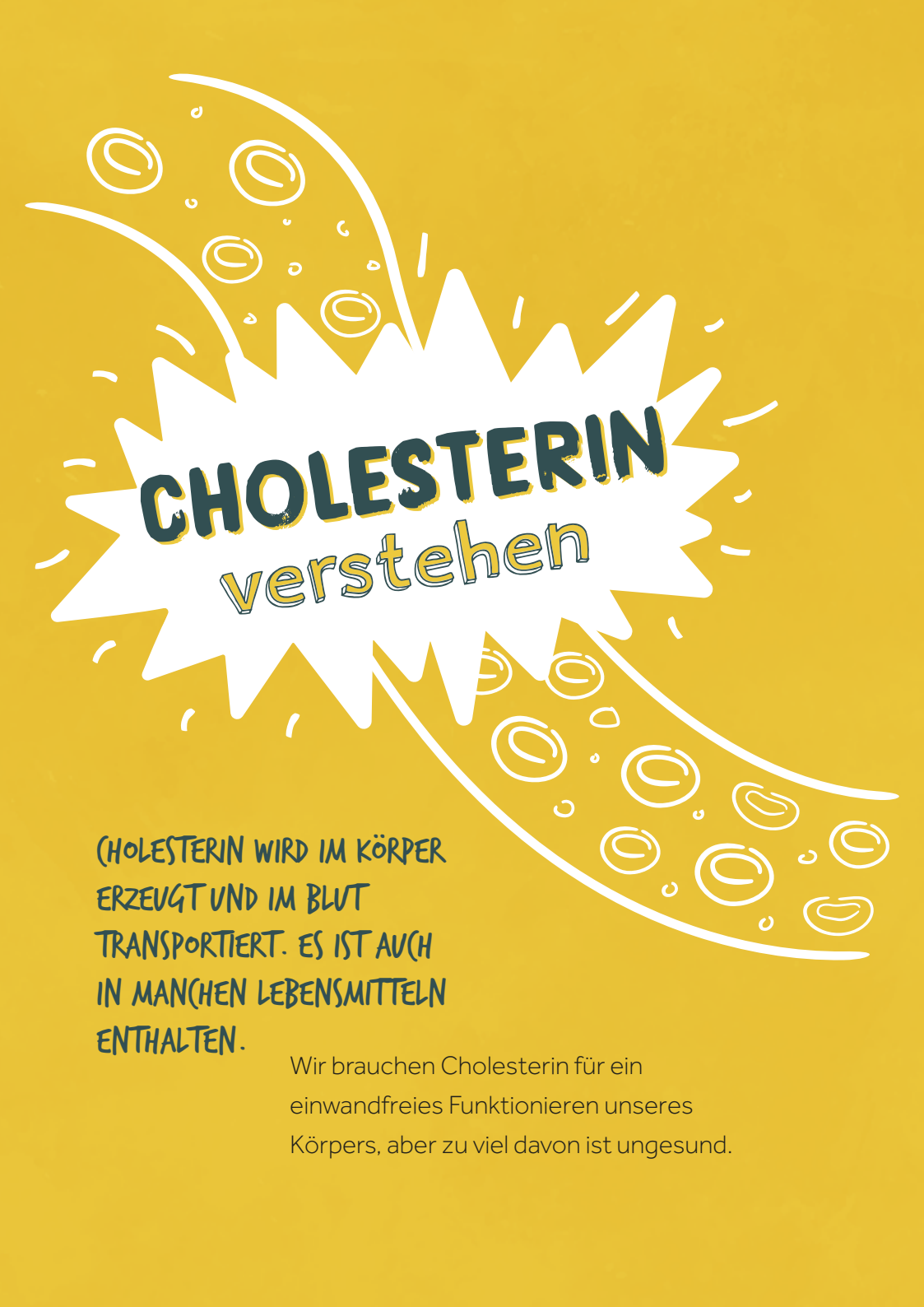


andere Familienmitglieder  
**FH** haben



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
- ✓ HAFIGER GEBÄCK
- ✓ FETTARME MILCHPRODUKTE, MAGER JOGHURT/-KÄSE

- ✓ PFLANZLICHE BROTAUFSTRICHE & ÖLE
- ✓ MAGERES FLEISCH, FISCH & BOHNEN
- ✓ VOLLKORNBROT
- ✓ MÜSLI ODER HAFIGER FLOCKEN
- ✓ VOLLKORNREIS/-NUDELN



# ISS WENIGER...

- ✗ CHIPS
- ✗ SALZGEBÄCK, SÜSSIGKEITEN & SCHOKOLADE
- ✗ GEZUCKERTE LIMONADEN & SOFT DRINKS
- ✗ KUCHEN & KECSE
- ✗ VOLLMILCHPRODUKTE, VOLLMILCH(JO)GHURT/-KÄSE

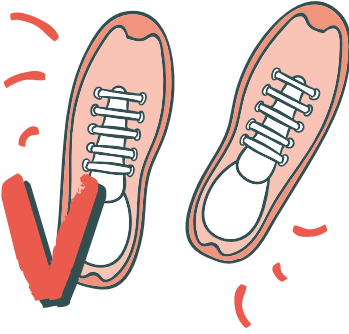
- ✗ BUTTER
- ✗ WURST, BURGER & FETTES FLEISCH

- ✗ WEISSBROT
- ✗ GEZUCKERTE FRÜHSTÜCKSFLOCKEN

- ✗ WEISSEN REIS & WEIZENNUDELN



# 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“.



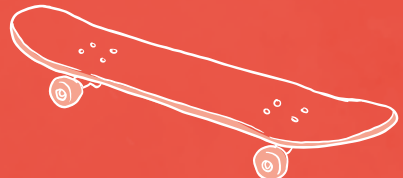


# BEWEGUNG

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. RAU(HE) 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.

A stylized illustration of a beer bottle pouring beer into a glass. The bottle is at the top right, tilted, with a stream of beer flowing out. The glass is at the bottom left, partially filled with beer and bubbles. The background is a light yellow with a subtle pattern of small white dots.

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  
genügend 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](http://www.fhchol.at)

Kontakt: Tel. +43 676 530 38 85

E-Mail : [info@fhchol.at](mailto:info@fhchol.at)



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.

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

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

September 2017