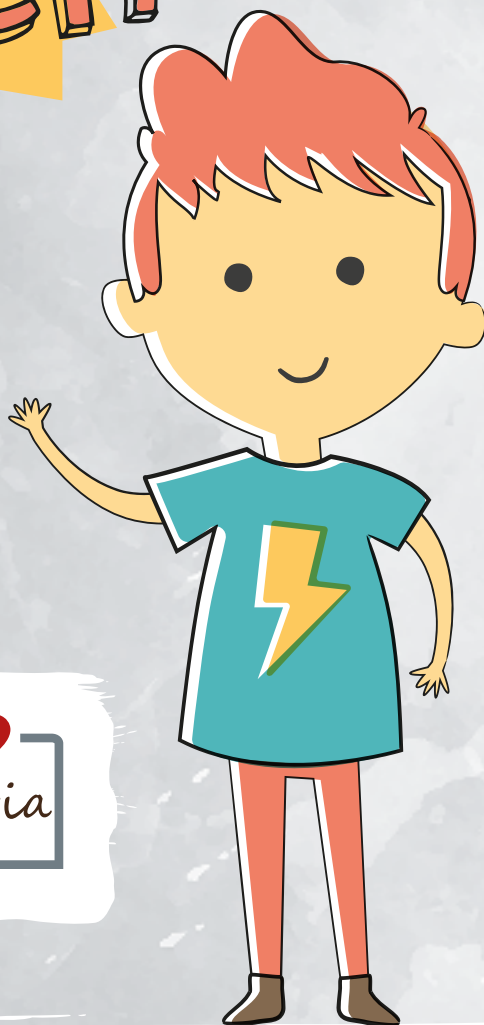


FH & Ich




FHchol Austria

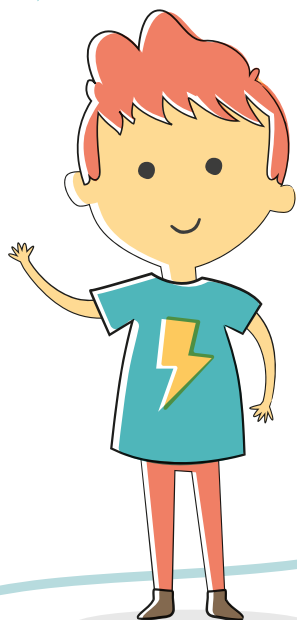
Leben mit FH

Mit **FH** können wir
wie alle anderen

**Fit &
Herzgesund**
leben.



Wir müssen nur auf ein
paar Dinge achten.



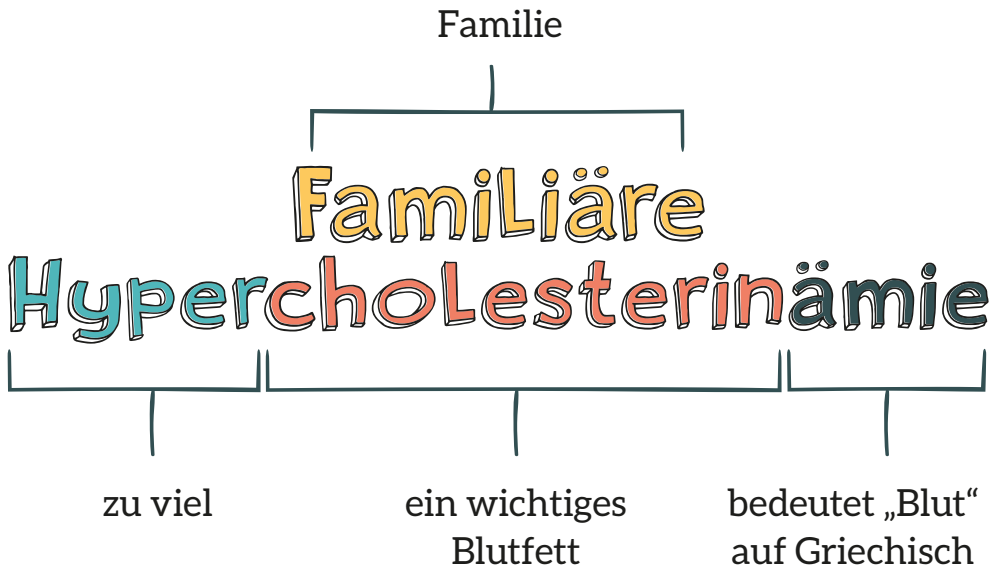
Also schauen wir uns **FH**
mal genauer an und
werfen einen Blick auf

unsere **TOP-
TIPPS**

für ein **Leben
mit FH.**



Was heißt FH überhaupt?



Wie bekommt man FH?

FH ist eine genetisch bedingte Erkrankung, d.h. sie wird innerhalb der Familie weitervererbt.



Was ist Cholesterin?

Cholesterin wird im Körper erzeugt und kommt auch in manchen Nahrungsmitteln vor, die wir zu uns nehmen.

Es gibt zwei Arten:

HDL = GUTES Cholesterin

LDL = SCHLECHTES Cholesterin



Unser Körper braucht Cholesterin, aber wenn wir **FH** haben, bedeutet das:
Wir haben **zu viel SCHLECHTES Cholesterin.**

Dieses kann unsere Blutgefäße verstopfen und Herzprobleme verursachen, wenn wir älter werden.

unsere **TOP-TIPPS** für ein **Leben mit FH.**

Tipp **1** sei **AKTIV**

Bewegung tut deinem Körper gut und macht außerdem Spaß.



Deine Aufgabe...

Vielleicht hast du Lust

nach der Schule
= einem **SPORTCLUB**
beizutreten ?

Wenn wir uns **bewegen**...

- ☒ steigt unser **GUTES** Cholesterin (HDL)
- ☒ haben wir ein **gesundes Körpergewicht**
- ☒ **fühlen wir uns besser**
- ☒ **steigern wir unsere Muskelkraft**
- ☒ **sind wir besser gegen Krankheiten gewappnet**
- ☒ **schlafen wir besser**
- ☒ **haben wir Spaß und schließen neue freundschaften**



Gesund zu essen ist wichtig
für alle Menschen – nicht
nur für die, die **FH** haben.

Sich gesünder zu ernähren
bedeutet, unsere
Essgewohnheiten ein
klein wenig zu ändern.

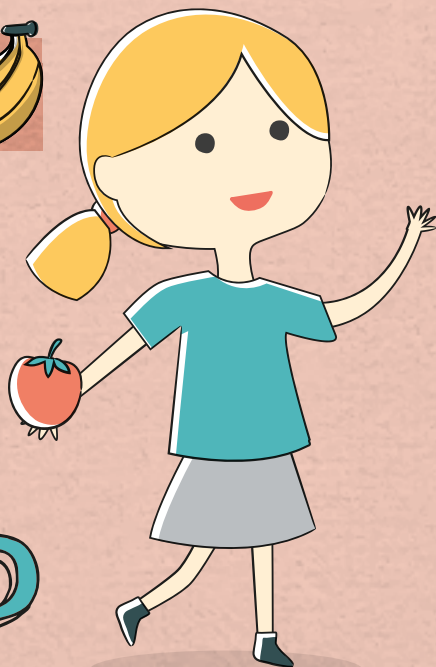
Lass einfach einige
Nahrungsmittel weg
und nimm dafür öfters
gesündere zu dir.



Tipp **2**

iss

GESUND



Deine Aufgabe...

Versuche zumindest

FÜNF verschiedene Sorten

Obst & Gemüse

pro Tag zu essen.



Sie enthalten
wichtige Vitamine,
Mineral- und
Ballaststoffe, die
dein Körper braucht.

ISS MEHR...



✓ Obst & Gemüse



✓ Nüsse, Kerne & Popcorn "Natur"

✓ Wasser



✓ Hafergebäck

✓ fettarme Milchprodukte,
Magerjoghurt/-käse

✓ Pflanzliche Brotaufstriche & Öle

✓ Mageres Fleisch, fisch & Bohnen

✓ Vollkornbrot



✓ Müsli oder Haferbrei

✓ Vollkornreis & Vollkornnudeln



ISS WENIGER...



-  **Chips**
-  **salzgebäck, süßigkeiten & schokolade**
-  **Gezuckerte Limonaden** 
-  **Kekse & Kuchen**
-  **vollmilchprodukte, vollmilchjoghurt & käse**
-  **Butter** 
-  **Wurstwaren, Burger & fettes fleisch**
-  **Weißbrot** 
-  **Gezuckerte frühstücksflocken**
-  **Weißer Reis & Weizennudeln**

Tipp 3

Verzichte am
besten auf

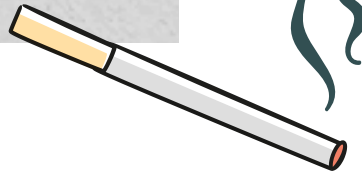
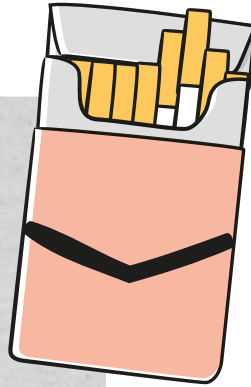
ZIGARETTEN
und ALKOHOL



Einige deiner Freunde
wollen dich vielleicht
zum Rauchen und
Trinken überreden,
aber es gibt viele
Gründe, das abzulehnen.

Rauchen

- › ist schlecht für unsere Gesundheit
- › verengt unsere Arterien (diese transportieren Blut zum Herzen und andere Körperorgane)



Alkohol

Alkohol ist für junge Menschen gefährlich. Zu viel davon ist schlecht für dein Herz.

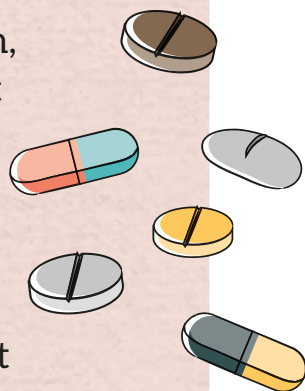
Tipp 4 nimm deine MEDIKAMENTE

Dein Arzt wird mit dir besprechen, welche Medikamente du brauchst und wann du sie nehmen musst. Falls du unsicher bist, sprich mit deiner Familie, deinem Hausarzt oder einer Krankenschwester.

Es kann sein, dass du Tabletten mit der Bezeichnung **Statine** nehmen musst. Sie senken dein Cholesterin, indem sie dessen Herstellung in im Körper verlangsamt.

Es ist wichtig, dass du nicht aufhörst deine Medikamente zu nehmen, denn sie senken dein schlechtes Cholesterin.

Auch wenn du die Wirkung der Medikamente nicht sehen kannst, sie funktionieren!



Also fassen wir
nochmals zusammen

Wenn du **FH** hast, bleib

Fit & Herzgesund

indem du die folgenden **Top-Tipps** befolgst.

Tipp **1** sei **AKTIV**

Tipp **2** iss **GESUND**

Tipp **3** Verzichte am besten auf
ZIGARETTEN und **ALKOHOL**

Tipp **4** nimm deine
MEDIKAMENTE



**Über die Patientenorganisation
FHchol Austria: Unser Motto:**
Über FH Bescheid zu wissen
kann Leben retten!

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.

Folge uns auf Facebook



www.fhchol.at

Kontakt: **Tel. +43 676 530 38 85**

E-Mail : **info@fhchol.at**



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

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

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**

August 2017