

# *Hast Du auch hohes Cholesterin?*

**Ein Ernährungsratgeber  
für Kinder und Eltern**

von B. Koletzko, K. Dokoupil und U. v. Schenck



STEINKOPFF  
DARMSTADT

Schriftenreihe

# INSTITUT DANONE FÜR ERNÄHRUNG

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

*Koletzko, Berthold:*

Hast du auch hohes Cholesterin? : ein Ernährungsratgeber für

Kinder und Eltern / von B. Koletzko, K. Dokoupil und U. v.

Schenck. – Darmstadt : Steinkopff, 1996

(Schriftenreihe / Institut Danone für Ernährung)

ISBN-13: 978-3-7985-1026-5

e-ISBN-13: 978-3-642-61213-8

DOI: 10.1007/ 978-3-642-61213-8

NE: Dokoupil, Katharina.; Schenck, Ursula von:

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdruckes, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwendung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der Fassung vom 24. Juni 1985 zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

1996 by Dr. Dietrich Steinkopff Verlag, GmbH & Co. KG. Darmstadt

Softcover reprint of the hardcover 1st edition 1996

Verlagsredaktion: Sabine Ibkendanz – Herstellung: Heinz J. Schäfer

Buchgestaltung u. Illustrationen: Horst Krückemeier, Bielefeld

Gedruckt auf säurefreiem Papier

**D**as Institut Danone für Ernährung legt in Verfolgung seiner Aufgabenstellung einen „Ernährungsratgeber“ vor, der die Einhaltung einer Diät bei Kindern mit Hypercholesterinämie fördern und erleichtern soll. Dieser Patientenratgeber soll auch dem behandelnden Arzt die Möglichkeit an die Hand geben, seine ärztlichen Anweisungen mit Hilfe eines Ratgebers verständlich zu machen. Die Schrift wird der interessierten Öffentlichkeit in der Erwartung übergeben, daß diese fachlich zulässige, zugleich aber auch verständliche Anleitung für eine zweckmäßige Diät weite Verbreitung findet und dazu beiträgt, den Gesundheitszustand von Kindern, die unter dieser Stoffwechselstörung leiden, zu verbessern und insbesondere Spätschäden so weit wie möglich zu reduzieren.

Der vorliegende Ratgeber ist der Auftakt zu einer neuen Schriftreihe, die das Institut Danone für Ernährung herausgibt, um damit einen weiteren Beitrag zur Umsetzung und Nutzbarmachung der Ergebnisse von angewandter Ernährungswissenschaft und klinischer Forschung zu leisten. Das Institut erfüllt damit einen wichtigen Teilbereich seiner satzungsgemäß festgelegten Aufgaben, zu denen an vorrangiger Stelle die Beratung in Ernährungsfragen gehört. Das Institut Danone für Ernährung wendet sich in diesem Bereich bevorzugt an Gruppen der Bevölkerung, die auf andere Weise kaum angesprochen und nicht in ausreichendem Umfang beraten werden.

Das Institut Danone für Ernährung ist ein gemeinnütziger Verein, der vom Vorstand der Gervais Danone und Ernährungswissenschaftlern gegründet wurde. Statuten und Richtlinien des Vereins legen fest, daß das Institut seine Aufgaben völlig unabhängig bei Wahrung der Produkt- und Firmenneutralität wahrnimmt. Gemäß den Statuten erfüllt das Institut Danone für Ernährung Aufgaben in Forschung, Wissenschaft, Bildung, Erziehung und Beratung im Schwerpunktbereich „Nahrung und Ernährung“. Zielsetzung ist die Verbesserung der Ernährung der Bevölkerung im Rahmen der allgemeinen Gesundheitspflege.

Herrn Professor B. Koletzko, München, gebührt das Verdienst, auf den Beratungsbedarf von Kindern mit Hypercholesterinämie aufmerksam gemacht und die Bearbeitung dieser Schrift energisch in Angriff genommen zu haben. Ihm und weiteren Mitgliedern des Wissenschaftlichen Beirats des Instituts danken wir sehr herzlich für die mühevollen und zeitraubende Arbeit bei der Erstellung des Ernährungsratgebers. Vorstand und Wissenschaftlicher Beirat wünschen dem Patientenratgeber eine weite Verbreitung.

Professor Dr. Dieter Hötzel, Bonn

(1. Vorsitzender des Instituts Danone für Ernährung e. V.)



## Vorwort

**F**ettstoffwechselstörungen bei Kindern und Jugendlichen erfahren in jüngerer Zeit stark zunehmende Aufmerksamkeit. Seit langem kennt man bei Erwachsenen einen Zusammenhang zwischen dem Auftreten von Herz- und Gefäßkrankheiten und Risikofaktoren wie Rauchen, wenig körperliche Bewegung und vor allem stark erhöhte Cholesterinwerte im Serum. Solche sehr hohen Cholesterinwerte beruhen oft auf angeborenen Besonderheiten des Fettstoffwechsels, die schon im Kindesalter wirksam sind und von den ersten Lebensjahren an zu vermehrter Fettablagerung in den Blutgefäßen führen können. Deshalb werden in Deutschland im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Jugendliche auch Cholesterinbestimmungen angeboten, um angeborene Fettstoffwechselstörungen schon im frühen Alter erkennen und behandeln zu können, so daß das Risiko für Gefäßkrankungen im späteren Lebensalter wirksam gesenkt werden kann.

Bei Kindern und Jugendlichen beruht die Behandlung hoher Cholesterinwerte stets auf einer Ernährungsumstellung, die bei älteren Kindern und Jugendlichen im Einzelfall zusätzlich durch Medikamente ergänzt werden kann. Oftmals ergeben sich viele Fragen bei der praktischen Umsetzung einer Ernährungsumstellung, zumal sich das Vorgehen bei Kindern und Jugendlichen deutlich von dem bei Erwachsenen unterscheidet. Im hier vorliegenden Büchlein werden deshalb wichtige Informationen zu den Grundlagen und der praktischen Anwendung der Ernährungsbehandlung erhöhter Cholesterinwerte im jugendlichen Alter vermittelt, die durch eine Sammlung attraktiver Rezepte ergänzt werden. Dieses Büchlein möge betroffenen Kindern und Jugendlichen und ihren Familien eine praktische Hilfe sein !

München, im Mai 1996

Professor Dr. med. Berthold Koletzko

(Leitender Oberarzt der Kinderpoliklinik der Universität)