

Homocystein

Risiko für Herz und Hirn



www.gesund-bleiben.de

3.03

3.03

Patientenratgeber

Unsere Reihe für Ihre Gesundheit

GESUND
bleiben

GESUND
bleiben

HOMOCYSTEIN

Risiko für Herz und Hirn

Schlaganfall, Herzinfarkt, Thrombosen oder geistiger Abbau (Alzheimer, Demenz) – die Liste der Gefäßerkrankungen ist lang, die mit Homocystein in Verbindung gebracht werden. Homocystein entsteht im Eiweißstoffwechsel. Erhöhte Werte gelten als eigenständiger Risikofaktor bei der Entstehung dieser Erkrankungen. Sorgen Sie deshalb vor!

Homocystein steht als begünstigender Faktor für Gefäßerkrankungen seit langem unter wissenschaftlicher Beobachtung. Schon 1969 wiesen Forschungen zum Stoffwechsel darauf hin, dass erhöhte Homocysteinwerte im Blut die Lebenserwartung durch Herzinfarkt und Schlaganfall deutlich verringern kann. Auch Studien aus dem Jahr 1999 dokumentieren, dass das Sterblichkeitsrisiko mit einem erhöhten Homocystein-Spiegel erheblich ansteigt.

Betrifft alle Altersgruppen

Früher ging man davon aus, dass erhöhte Homocysteinwerte vor allem für Herzinfarkte bei älteren Menschen verantwortlich sind. Im Jahr 2005 wurde jedoch eine Studie durchgeführt mit Herzinfarkt-Patienten, die alle jünger als 40 Jahre waren – die Hälfte war sogar unter 30. Hier wurde festgestellt, dass jeder zweite jüngere Patient erhöhte Homocysteinwerte aufwies.

Gesicherte Fakten

All diese Studien beweisen inzwischen Folgendes:

1. Auch vergleichsweise junge Menschen sind bei

erhöhtem Homocystein einem erhöhten Arteriosklerose- und damit Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko ausgesetzt.

2. Mehr als die Hälfte aller über 50-Jährigen haben erhöhte Homocysteinwerte.
3. Erhöhte Homocystein-Spiegel werden als unabhängiger Risikofaktor für etwa 10 Prozent der Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich gemacht. Diese Erkrankungen sind in der westlichen Welt die Todesursache Nummer eins.
4. Darüber hinaus ist erhöhtes Homocystein ein gesicherter Risikofaktor für geistigen Abbau im Alter (Demenz und Morbus Alzheimer).

Achtung: Risikofaktoren!

Wichtig ist, frühzeitig die Risikofaktoren für die Entstehung einer Arteriosklerose zu erkennen und abzumildern – oder sogar ganz auszuschalten. Eine einmal vorhandene Arteriosklerose kann nicht mehr rückgängig gemacht werden. Verschiedene Risikofaktoren begünstigen eine Arterienverkalkung:

- hoher Blutdruck
- Rauchen
- Zuckerkrankheit
- hohes Cholesterin
- hohes LDL-Cholesterin (schädliches Cholesterin)
- niedriges HDL-Cholesterin (zu wenig vom „guten“ Cholesterin)
- hohe Homocysteinwerte
- chronische Entzündungen, erkennbar am so genannten „sensitiven CRP“

Deshalb: Wehre den Anfängen! Eine Homocystein-senkung nach einem Herzinfarkt kommt oft zu spät.

Risiko Arterienverkalkung

Bei Arteriosklerose handelt es sich um eine Verdickung und Verhärtung der Gefäßwände, die langsam zu einer Einengung des Gefäßdurchmessers führt. Eine schleichende Erkrankung, die nicht nur die großen Adern betrifft, wie Halsschlagadern, Herzkranzgefäße oder

Beinarterien. Auch die sehr kleinen Blutgefäße im Herz und Gehirn können geschädigt werden – mit den entsprechenden Folgeerkrankungen!

So erhöht sich das Sterblichkeitsrisiko

Ansteigende Homocystein-Spiegel über einen Wert von ca. 10 µmol/l gehen mit einem erheblich ansteigenden Sterblichkeitsrisiko einher. Deshalb sollte eine Reduktion des Homocysteins auf Werte unter 10 µmol/l angestrebt werden. Im Rahmen von Vorsorgemaßnahmen gilt dies auch für Patienten mit erhöhtem Homocystein-Spiegel ohne Begleiterkrankungen, wie Bluthochdruck oder Diabetes. Große statistische Untersuchungen haben ergeben, dass sich das Sterblichkeitsrisiko bei erhöhtem Homocystein gegenüber Menschen mit normalen Werten (optimaler Bereich unter 10 µmol/l) wie folgt erhöht:

Homocysteinwerte µmol/l	erhöhtes Risiko für Schlaganfall/ Herzinfarkt
10,0 bis 14,9	1,9-fach
15,0 bis 19,9	2,8-fach
über 20	4,5-fach

(Diese Werte gelten für Nierengesunde)

Vitamin-Therapie hilft

Ein erhöhter Homocystein-Spiegel kann gut durch die zusätzliche Einnahme der Vitamine B6, B12 und Folsäure gesenkt werden. Wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass es auf die kombinierte Gabe und eine ausreichende Menge der drei Vitamine ankommt. Eine Verordnung der Vitamine auf Kassenrezept ist leider nicht möglich, die Behandlung muss vom Patienten selbst bezahlt werden! Eine Kontrolle nach angesetzter Dauertherapie wird nach vier bis acht Wochen empfohlen.

Achten Sie auf Ihre Ernährung

Auch durch eine bewusste Ernährung kann der Homocystein-Spiegel zusätzlich positiv beeinflusst werden. Je höher der Anteil an Brot und Gemüse in Ihrer täglichen Ernährung ist, umso günstiger ist dies für den Homocystein-Spiegel. Sehr fleischreiche Kost führt dagegen zu einer Erhöhung. Aber Vorsicht: Auch streng vegetarische Ernährung kann durch einen Mangel an Vitamin B12 zu einer Erhöhung der Homocysteinwerte führen.

Steigern Sie Ihre Lebenserwartung

Experten weisen darauf hin, dass die Auswahl der richtigen Therapie und konsequentes Handeln die Lebenserwartung um fünf oder mehr Jahre erhöhen kann. Nur die Kenntnis aller Laborwerte – unter zusätzlicher Einbeziehung möglicher weiterer Risikofaktoren – gibt uns Ärzten eine solide Basis, das individuelle Risiko für die Entwicklung einer Arteriosklerose und deren mögliche Folgeerkrankungen gut abzuschätzen.

Vorsorge und Therapie

Geeignete Therapiestrategien auf dem Boden solider Entscheidungsgrundlagen können ein Fortschreiten der Gefäßwandprozesse aufhalten oder verlangsamen. Benötigt werden dazu jedoch Laborinformationen.

Was tun?

1. Hohe Homocystein- oder Cholesterinwerte sollten frühzeitig gesenkt werden, um die Entstehung einer Arteriosklerose zu verhindern.
2. Eine Risikoabschätzung ausschließlich in Kenntnis des Gesamt-Cholesterins, wie es der von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlte „Gesundheits-Check“ ermöglicht, ist unzureichend.
3. Die individuellen Ergebnisse der Laborparameter Gesamt-Cholesterin, Triglyceride, HDL, LDL bestimmen die Entscheidung, ob Medikamente erforderlich werden.
4. Erhöhtes Homocystein als eigenständiger Risikofaktor kann mit einer Therapie ohne Nebenwirkungen durch Einnahme der Vitaminkombination B6, B12 und Folsäure gesenkt werden.
5. Ein weiterer laborchemischer Risikofaktor, hs-CRP, gibt Hinweis auf eine mögliche Entzündungsaktivität in den Gefäßwänden. Er dient unter anderem zur Verlaufskontrolle der Therapie.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, er berät Sie gerne.