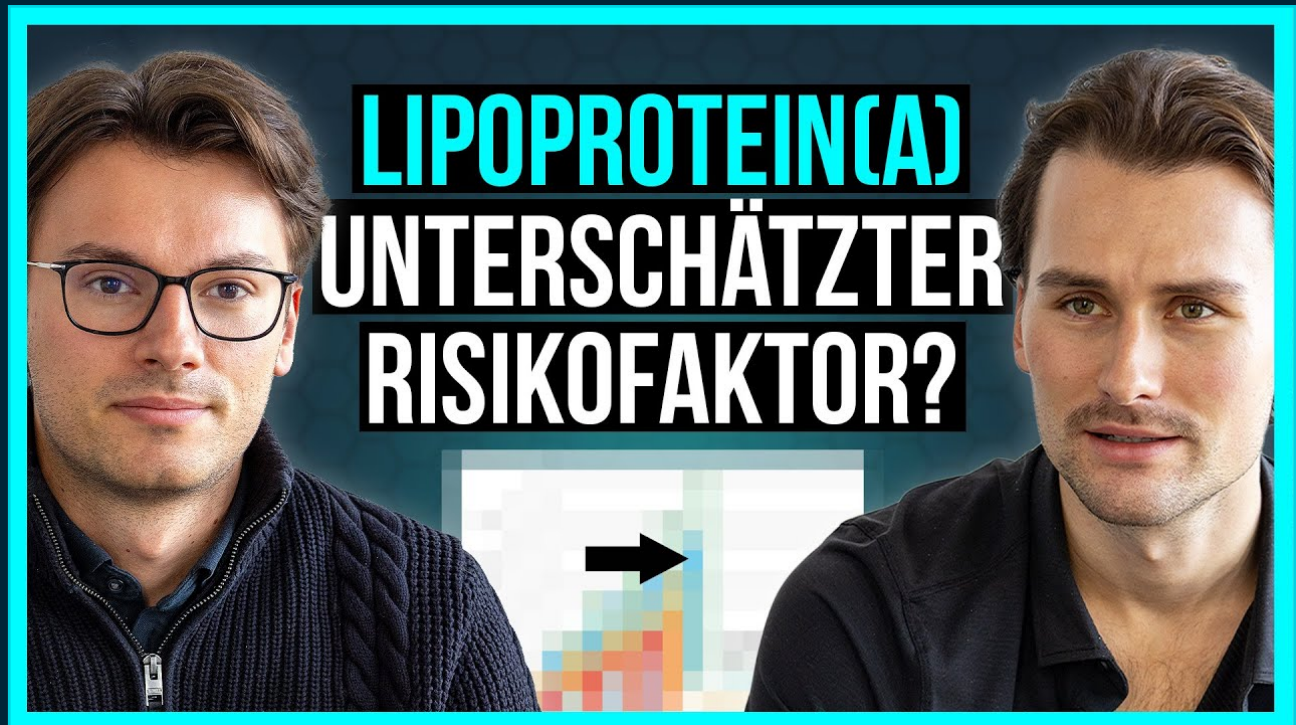




#81

Lipoprotein(a): Der gefährliche Cholesterin-Zwilling, den du messen musst

Wie du LP(a) richtig misst, interpretierst und was du bei erhöhten Werten konkret tun kannst – von LDL bis PCSK9, CAC-Score & kommenden RNA-Therapien.

WORUM GEHT'S

In dieser Folge erklären Mario und Max, was Lipoprotein(a), kurz Lp(a), ist und warum es ein wichtiger, unabhängiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, insbesondere für Herzinfarkt, Schlaganfall und Aortenklappenstenose ist. Sie erläutern, wie der Lp(a)-Wert korrekt gemessen und interpretiert wird, welche diagnostischen Verfahren bei erhöhten Werten sinnvoll sind und welche aktuellen und zukünftigen Therapieoptionen zur Verfügung stehen, um das damit verbundene Risiko zu senken.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** Lipoprotein(a), kurz Lp(a), ist ein Blutfettwert, der dem LDL-Cholesterin ähnelt, aber durch ein zusätzliches Apolipoprotein(a) "klebriger" ist und sich leichter an den Gefäßwänden ablagert.
- 02** Ein erhöhter Lp(a)-Wert ist ein unabhängiger und genetisch bedingter Risikofaktor für Herzinfarkt, Schlaganfall und insbesondere die Aortenklappenstenose. In Deutschland haben etwa 10-20% der Bevölkerung erhöhte Werte.
- 03** Der Lp(a)-Wert sollte mindestens einmal im Leben gemessen werden. Die bevorzugte Einheit ist Nanomol pro Liter (nmol/L), da sie die Partikelanzahl misst, die aussagekräftiger ist als die Masse (mg/dl). Ein Wert ab 125 nmol/L gilt als erhöht.
- 04** Bei einem erhöhten Lp(a)-Wert ist es entscheidend, andere Risikofaktoren wie LDL-Cholesterin und Blutdruck aggressiv zu senken, um das Gesamtrisiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren.
- 05** Bildgebende Verfahren wie der Ultraschall der Halsschlagader, der CAC-Score (Calcium Score) oder eine CT-Koronarangiografie können helfen, das individuelle Risiko durch die Sichtbarmachung von Gefäßverkalkungen besser einzuschätzen.
- 06** Während Lebensstiländerungen das Lp(a) selbst kaum beeinflussen, tragen sie maßgeblich zur Senkung des Gesamtrisikos bei. Neue, spezifische RNA-Therapien zur direkten Senkung von Lp(a) befinden sich in der Entwicklung und werden bald erwartet.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Was ist Lipoprotein(a)?

Lipoprotein(a), kurz Lp(a), ist ein Partikel im Blut, das für den Transport von Fetten zuständig ist. Es ähnelt dem bekannten LDL-Cholesterin, besitzt jedoch ein zusätzliches, angehängtes Protein namens Apolipoprotein(a). Dieses Extra-Protein macht das Lp(a)-Partikel besonders

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Lass deinen Lp(a)-Wert mindestens einmal im Leben bestimmen. Die Kosten dafür sind gering und die Messung gibt dir Aufschluss über ein wichtiges, genetisch festgelegtes Gesundheitsrisiko.
- Achte bei der Messung darauf, den Wert in der Einheit Nanomol pro Liter (nmol/L) zu erhalten, da diese aussagekräftiger ist als Milligramm pro Deziliter (mg/dl). Werte unter 75 nmol/L sind ideal, Werte ab 125 nmol/L gelten als klinisch relevant erhöht.
- Sollte dein Lp(a)-Wert erhöht sein, besprich mit einem Kardiologen eine Strategie zur aggressiven Senkung anderer Risikofaktoren, insbesondere des LDL-Cholesterins (bzw. ApoB) und des Blutdrucks.
- Optimierte deinen Lebensstil, indem du nicht rauchst, dich gesund ernährst, regelmäßig bewegst und auf ein gesundes Körpergewicht sowie ausreichend Schlaf und Stressmanagement achtest, um dein Gesamtrisiko zu minimieren.
- Informiere auch deine nahen Verwandten (Eltern, Geschwister) über die Wichtigkeit der Lp(a)-Messung, da erhöhte Werte dominant vererbt werden und somit eine familiäre Häufung wahrscheinlich ist.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

LDL-Cholesterin

Low-Density-Lipoprotein, ein bekannter Risikofaktor für Gefäßablagerungen. Lp(a) ist eine Art LDL-Partikel mit einem zusätzlichen Protein, das es noch schädlicher macht. Beide sind unabhängige Risikofaktoren.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.