

Homocystein – gefährlicher als Cholesterin?

Prof. C. Diehm

Jeder spricht vom Cholesterinspiegel. In den vergangenen Jahren hat sich jedoch auch der Homocystein-Wert als Indikator für schwerwiegende Krankheiten gezeigt. Informationen rund um den menschlichen Körper und die Gesundheit – erklärt von Prof. Dr. Curt Diehm.

Schon 1932 von dem amerikanischen Wissenschaftler Vincent de Vigneaud entdeckt, erkannten erst 30 Jahre später im Jahr 1962 zwei irische Ärzte die Auswirkung des Homocysteins auf bestimmte Krankheiten. Heute warnen viele Ärzte davor, dass der Homocystein-Spiegel häufig unterschätzt wird, weil er auf zahlreiche Erkrankungen einen negativen Einfluss haben kann.

Was ist Homocystein?

Rein wissenschaftlich betrachtet handelt es sich bei Homocystein um eine Aminosäure, also einen Eiweißbaustein, der im menschlichen Organismus keine unmittelbare Funktion hat. Häufig auch als „Zellgift“ bezeichnet, geht Homocystein aus dem Stoffwechsel hervor. Jeder Mensch hat darum Homocystein im Blut, jedoch in der Regel nur in sehr geringen Mengen. Ist dieser Wert allerdings erhöht, kann er zahlreiche Erkrankungen – dazu gehörend auch viele unserer Volkskrankheiten – negativ beeinflussen.

Wissenschaftler empfehlen regelmäßige Kontrolle

Bereits vor einigen Jahren haben Wissenschaftler der D.A.C.H.-Liga – einer Vereinigung von Forschern aus Deutschland, Österreich und der Schweiz, die sich mit der Homocystein-Forschung beschäftigen – eine regelmäßige Überprüfung des Homocystein-Spiegels im Blut gefordert. Sie kamen zu dem Ergebnis, das offensichtlich ein Zusammenhang zwischen dem Homocystein-Spiegel und einem erhöhtem kardiovaskulären Risiko bestehe und subsumieren: „Homocystein ist dabei nicht nur Marker, sondern auch Ursache kardiovaskulärer Mortalität und Morbidität.“

Andere Studien aus aller Welt haben einen Zusammenhang mit unter anderem dem Risiko, an Alzheimer oder Demenz zu erkranken, dem für Schlaganfälle, Osteoporose und diverse Augenleiden nachgewiesen.

Darum wird zunehmend empfohlen, zumindest bei Risikogruppen regelmäßig den Homocystein-Spiegel zu überprüfen. Dazu zählen insbesondere Menschen, die bereits an einer koronaren Herzkrankheit, arteriellem Bluthochdruck, Morbus Alzheimer, Niereninsuffizienz, Morbus Parkinson, Fettstoffwechselstörungen oder erhöhten Blutfetten leiden.

Wie man den Homocysteinspiegel positiv beeinflussen kann

Ähnlich vieler anderer negativer Gesundheitsfaktoren kann man auch den Homocystein-Spiegel durch eine gesunde Ernährung positiv beeinflussen. Damit das Homocystein vom Körper abgebaut werden kann, benötigt dieser ausreichend Vitamin B6, B12 und B9 (Folsäure). Wie bereits in meinem Beitrag zu den für viele Abläufe im Körper wichtigen B-Vitaminen erwähnt, gilt grundsätzlich: Wer sich gesund und abwechslungsreich ernährt, führt seinem Körper genügend Vitamine zu. Die B-Vitamine sind beispielsweise besonders häufig in Kohl, Leber, Fisch, Meeresfrüchten, Speisekleie, Erdnüssen und Hülsenfrüchten, hier besonders reichhaltig in Sojabohnen, enthalten.

Sollten Sie unsicher sein, sprechen Sie bitte mit dem Arzt Ihres Vertrauens. Er kann den Homocystein-Spiegel anhand eines einfachen Bluttests überprüfen. Auf jeden Fall rate ich dringend vom unkontrollierten Griff zu Nahrungsergänzungsmitteln ab. Ein erhöhter Homocystein-Wert ist zwar nicht unproblematisch, aber nur Ihr Arzt kann Ihnen sagen, ob dieser wirklich vorliegt und was er Ihnen diesbezüglich rät.

Fazit: Ein erhöhtes Homocystein wird heute nicht als ein gravierender Risikofaktor angesehen. Es ist eher ein Risikoindikator für einen ungesunden Lebensstil. So sehen das auch die Leitlinien der Europäischen Herzgesellschaft.