

Praxis Dr. med. Ulrike Fuchs

Ärztin für Allgemeinmedizin



Ernährungstipps zur Senkung erhöhter Blutfette (cholesterinarm essen)

| | Empfehlenswert | Nur in kleinen Mengen erlaubt! | Nicht empfehlenswert! |
|----------------------|---|---|--|
| Fleisch, Wurst | Filet, junges Lamm | Wild, Schinken, Schweine-, Rind-, Kalbfleisch | Fertigsaucen, Innereien (Herz, Leber, Nieren), fette Fleisch- und Wurstsorten, Hackfleisch |
| Fisch, Meeresfrüchte | magere Fischarten (Kabeljau, Scholle, Seelachs), Fischfilet | Scampi | Fischkonserven, Fischsalate, Sardellen, Hering, Aal, Forellenfilet, Muscheln, Krabben, Hummer, Fischstäbchen |
| Geflügel | Huhn, Pute (ohne Haut) | Geflügelwurst | Gans, Ente |
| Fett, Öl | Distelöl, Weizenkeimöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl, Diätmargarine | | Speiseöl, Tafelöl, Pflanzenmargarine mit z.T. gehärteten Fetten, Butter, Schmalz, Speck, Kokosfett |
| Milch, Käse, Eier | entrahmte Milch, Kefir, Dickmilch, Magermilch, Hüttenkäse, Eiweiß | halbentrahmte Milch, Joghurt 3,5%, saure Sahne 10%, Käsesorten bis 30% Fett | Vollmilch, Sahnequark, Schlag-, Kaffeesahne, Eigelb, Crème Fraiche, Käsesorten über 40% Fett |
| Gemüse, Salat, Obst | frisches Obst, Salat, frisches Gemüse | Trockenobst, Avocados, Oliven, Pilze, Spargel, Grünkohl, Spinat | Gemüsekonserven |
| Nüsse | Walnüsse, Haselnüsse | Pistazien | alle übrigen Nußarten |
| Kartoffeln | Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Kartoffelpüree, -klöße | | Pommes Frites, frittierte Kartoffeln, Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer, -chips |

| | | | |
|------------------------------|---|---|---|
| Brot, Gebäck, Nahrungsmittel | Vollkornprodukte, dunkles Brot, Weißbrot, Brötchen, Naturreis, Hartweizennudeln | fettarmes Hefengebäck | Hefengebäck, Blätterteig, Kuchen, Eierteigwaren, Creme- und Sahnetorten |
| Brotaufstrich | Marmelade, Gelee, Honig, Sirup | Schoko- oder Nusscreme | |
| Getränke | Wasser, Tee, Kaffee, Gemüsesäfte, naturreine Obstsäfte | alkoholische Getränke (Wein, Bier, Sekt), Buttermilch | Limonade, Cola, Liköre, Kakaogetränke, "harte" Alkoholika |
| Süßwaren, Zucker | saure Drops, Husten- und Malzbonbons, Süßstoff, Sorbet | Pudding aus fettarmer Milch | Schokolade, Nougat, Marzipan, Pralinen, Eiscreme |

Ihr Arzt hat bei Ihnen erhöhte Blutfettwerte (erhöhtes Cholesterin) festgestellt. Diese sind oft die Ursache für die Entstehung einer Arterienverkalkung (Atherosklerose), die zu koronarer Herzkrankheit, Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann.

Sie können die Behandlung Ihres Arztes durch die Änderung Ihrer Ernährung unterstützen und verstärken. Obige Ernährungstips und folgende Zubereitungshinweise sollen Ihnen hierbei helfen.

Zubereitungshinweise

Je mehr Speisen Sie selbst herstellen, desto besser können Sie Ihre Ernährung beeinflussen:

- Wählen Sie das richtige Fett (ungesättigte Fettsäuren) wie Distel-, Soja- oder Olivenöl.
- Bevorzugen Sie eine fettarme Zubereitungsart: Grillen, Dünsten, Kochen im Römertopf, Bratfolie oder auch mit einem Mikrowellenapparat.
- Genießen Sie Saucen nur in kleinen Mengen und binden Sie diese nicht mit Saucenbinder oder Sahne.
Tip: Zum Binden einer Sauce eignet sich ganz hervorragend eine gekochte, zerdrückte Kartoffel.
- Essen Sie möglichst nicht mehr als zwei Eier pro Woche.
Tip: Eier (Eigelb) können durch cholesterinfreies Eipulver (im Reformhaus erhältlich) zum Kochen und Backen ersetzt werden.

Hängen Sie doch einfach diese Ernährungstips als "Spickzettel" in Ihre Küche!

Weitere Informationen finden Sie auch unter www.cholesterin.de.