

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.