











# Ernährungstipps zur Senkung erhöhter Blutfette



<b>Lebensmittel:</b>	<b>Empfehlenswert:</b> <p>Lebensmittel, die generell einen niedrigen Fettgehalt und/oder einen hohen Ballaststoffanteil haben.</p> <p>Diese Lebensmittel sollten regelmäßig verzehrt werden.</p>	<b>Nur in kleinen Mengen erlaubt:</b> <p>Lebensmittel, die mehrfach ungesättigte- oder kleinere Mengen gesättigte Fette enthalten. Bei einer generell fettreduzierten Ernährung daher nur in Maßen erlaubt, auch unabhängig vom Cholesteringehalt.</p>	<b>Nicht empfehlenswert:</b> <p>Lebensmittel, die größere Mengen an Fetten mit gesättigten Fettsäuren enthalten, auch unabhängig vom Cholesteringehalt.</p>
<b>Fette/Öle</b> 	Insgesamt Fettreduktion in der Nahrung anstreben	Einfach ungesättigte Fette/Öle, Olivenöl, Rüböl, Erdnussöl, mehrfach ungesättigte Fette/Öle, Safloröl, Walnussöl, Leinöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Diätmargarine	Butter, Kokosfett, Mayonnaise 80%, Palmkernfett, Schweineschmalz
<b>Fleisch/Wurst/Geflügel</b> 	Kalbfleisch, Kaninchen, Wild, Dt. Cornedbeef, Rind- oder Kalbfleischsülze, Geflügelwurst, Truthahn (Pute), Huhn	Mageres Rind-, Schweine- oder Lammfleisch ohne sichtbares Fett, Leber (2 x / Monat), magerer Schinken (roh- oder gekocht), fettreduzierte Wurstsorten	Durchwachsenes, fettes Fleisch, Speck, Schweinemett, Innereien (Herz, Leber, Niere, Hirn, Bries, Zunge), fettreiche Wurstsorten (z. B. Dauerwurst, Blutwurst, Cervelatwurst, Fleischkäse, Leberwurst, Mettwurst, Salami, Bratwurst), Gans, Ente
<b>Fisch/Meeresfrüchte</b> 	Magerfische (z. B. Kabeljau, Seezunge, Scholle, Hecht, Schellfisch, Steinbutt, Forelle, Zander, Dorsch, Barsch), Fettfische (Lachs, Hering, Thunfisch, Makrele)	In „empfohlenen“ Fetten fritierter Fisch (s. Fette/Öle)	Krusten- und Schalentiere, Krabben, Shrimps, Calamares, Langusten, Garnelen, Miesmuscheln, Hummer, Aal, Kaviar, Bückling, Schillerlocke
<b>Eier/Käse/Milch</b> 	Eiweiß, fettarme Milch (1,5 % Fett), Kefir und Dickmilch (1,5 % Fett), Buttermilch, Joghurt (1,5 % Fett), Magerquark, Sauermilchkäse, Magerkäse (10 % Fett i.Tr.), Hüttenkäse	Bis zu 2 Eier / Woche (Eigelb), Kondensmilch (4 % Fett), Speisequark (10 % und 20 % Fett), fettreduzierter Käse (bis 30 % Fett i. Tr.), Vollmilchjoghurt	Über 3 Eigelb / Woche (1 Eigelb ersetzen durch 1 EL Sojamehl oder Sojamilch), Vollmilch (3,5 % Fett), Kaffeesahne, Kondensmilch, Sahnejoghurt, Speisequark (40 % Fett), Schlagsahne, Crème fraîche, Schmand, fettreiche Käsesorten (40–80 % Fett i. Tr.)
<b>Früchte/Gemüse</b> 	Alle frischen und tiefgefrorenen Obst- und Gemüsesorten (auch gedünstet), Trockenobst, ungesüßte Dosenfrüchte	Gemüse in empfohlenen Fetten zubereitet, Avocados	Pommes frites, Bratkartoffeln, Chips - in nicht empfohlenen Fetten zubereitet
<b>Getreideprodukte</b> 	Vollkornprodukte, Teigwaren, Haferflocken, Produkte aus Mais, Grünkern, Buchweizen, Hirse, Vollkornreis, Vollkornmüsli	Helle Auszugsmehle, eifreie Hartweizennudeln	Fettthaltige Feinbackwaren (z. B. Croissants, Brioche, Blätterteig- und Brandteigwaren)
<b>Nüsse</b> 	Walnüsse	Nüsse aller Art außer Kokosnüsse	Kokosnuss
<b>Süßspeisen</b> 	Sorbet, Gelee, Obstsalat	Süßstoffe, Zucker, Zuckeraustauschstoffe, Bonbons, Fruchtgummi	Schokolade, Toffees, Nougat, Schokoladenerzeugnisse, Pralinen, Sahneeis
<b>Getränke</b> 	Filter- oder Instant-Kaffee, Tee, Mineralwasser, Obst- und Gemüsesäfte ohne Zuckerzusatz	Alkohol, fettreduzierte Kakaogetränke, Malzbier	Ungefilterter Kaffee, Espresso o.ä., Trinkschokolade
<b>Gewürze/Dressings</b> 	Frische trockene Kräuter, Essig, Senf, Gewürze	Ketchup, Flüssigwürze, fettreduzierte Salatdressings	Mayonnaise, Remoulade



## Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihr Arzt hat bei Ihnen erhöhte Blutfette (erhöhtes Cholesterin) festgestellt.

Diese sind oft die Ursache für die Entstehung einer Arterienverkalkung (Atherosklerose) und können z. B. zu koronarer Herzkrankheit, Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

Sie können die Behandlung Ihres Arztes durch die Änderung Ihrer Ernährung unterstützen und verstärken. Die Ernährungstipps (Rückseite) sollen Ihnen hierbei helfen.

### Hängen Sie doch einfach die Ernährungstipps als „Spickzettel“ in Ihre Küche!

Sind Sie an der Zusendung von weiterem Informationsmaterial rund ums Thema Cholesterin interessiert? Dann schicken Sie einfach eine Postkarte mit dem Stichwort „Ernährungstipps“ an:

Aktion: **„Niedriges LDL-Cholesterin“**

Stichwort „Ernährungstipps“

Postfach

49065 Osnabrück

Ihr Aktionsteam: **„Niedriges LDL-Cholesterin“**

#### Quelle:

- „Fettstoffwechselstörungen“ von P. Schwandt und W.O. Richter. Wiss. Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 1992
- „Fettstoffwechselstörungen und Ihre Folgeerkrankungen“ von W.O. Richter, H. Kantner, A. Weizel, Dt. Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e.V., 1998