

Ernährungstherapie bei Fettstoffwechselstörungen (Dyslipidämien) und Hypercholesterinämie

Die wichtigsten Empfehlungen im Überblick:

- Umstellen auf mediterrane Küche: mit reichlich Gemüse und guten Ölen.
- Das Bauchfett muss weg: Übergewicht reduzieren! Das senkt das Herz-Kreislauf-Risiko.
- Kohlenhydrate (Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot) stark reduzieren: Sie steigern die Triglyceride. Wenn, dann ballaststoffreiche Kohlenhydrate essen: Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis – sie sättigen lange und sind gut für den Darm. Hafer (z. B. Haferkleie) enthält das wertvolle Beta-Glucan, das zur Regulierung der Cholesterinwerte beiträgt.
- Eiweiß richtig dosieren: 2-3x täglich fettarme Milchprodukte, Nüsse oder Hülsenfrüchte, gelegentlich Eier oder Fisch, Fleisch reduzieren (2-3x /Woche). Eiweißreiche Lebensmittel sorgen für einen langen Sättigungseffekt.
- Vorsicht mit versteckten Fetten und Zuckerstoffen in Fertiggerichten und Fast Food. Die richtigen Fette verwenden, wie Rapsöl, Olivenöl und Leinöl. Sie helfen, die Cholesterinwerte zu senken. Olivenöl enthält zudem noch sekundäre Pflanzenstoffe, die Herzinfarkt-vorbeugend sind. Leinöl enthält am meisten Omega-3 Fettsäuren. Auch Nüsse wie Walnüsse und Mandeln wirken wie ein Medikament: 1 kleine Handvoll täglich kann das Cholesterin um 10 bis 20 % senken.
- Zuckerfrei trinken – etwa 2 Liter pro Tag. Wenig Alkohol, den Kaffee möglichst schwarz. Auch zuckerfreie Softdrinks meiden. Sie enthalten viele Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe, die in größeren Mengen abführend wirken und die Darmflora längerfristig schädigen. Am besten Wasser, ungesüßten Tee oder mal eine Saftschorle (1/3 Direktsaft, 2/3 Wasser).
- Bewegung in den Alltag bringen: 10.000 Schritte, dazu möglichst gezielter Sport: Körperliche Aktivität senkt die Blutfettwerte, fördert das Wohlbefinden und die

Gewichtsreduktion und schützt vor verschiedenen Erkrankungen wie Osteoporose und Gelenkerkrankungen.

Geeignete und ungeeignete Lebensmittel

Kategorie	geeignet	ungeeignet
Getreide wie Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis	Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte, insbesondere aus Hafer, Gerste, Dinkel, Roggen; Vollkornnudeln, Naturreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant, Hartweizennudeln, geschälter Reis, fettige Kartoffel und Süßkartoffelprodukte wie Pommes, Kroketten oder Kartoffelpuffer
Obst (1-2 Portionen/Tag)	Zuckerarmes Obst wie Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Grapefruit → (Achtung: verträgt sich mit manchen Medikamenten nicht), Kiwi, Nektarine, Orange, Pflaumen, Wassermelone; Zuckerreiches Obst in Maßen: Banane, Weintrauben, Birne, Kaki, Ananas, Mango, Honigmelone	Gezuckerte Obstkonserven, kandierte oder schokoliierte Früchte, Trockenobst, Obstmus
Gemüse (3 Portionen/Tag)	Alle Salatsorten, Avocado, Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Spinat, Fenchel, Zucchini, alle Kohllarten, alle Pilzarten, Radieschen, Sauerkraut, Spargel	Mais
Milch- und Milchprodukte	Milch, 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett, Käse bis 40 % i. Tr.: Schnittkäse, Frischkäse, Weichkäse, Feta,	Milch, 3,5 % Fett, Naturjoghurt 3,5 -10 % Fett, Sahne, Schmand, Käse > als 40 % Fett, Mascarpone, Crème

	Mozzarella, besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	fräiche, Pudding, Milchreis, fertiger Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Eiscreme
Eier und Eiererzeugnisse (3x /Woche)	Fettarme Eierspeisen, wie gekochte Eier, Rührei, Omelett mit fettarmer Milch, poschierte Eier, Eiersalat	Mayonnaise, Rührei mit Speck
Fleisch und Wurstwaren (2x /Woche)	Aspik-Wurst, Corned Beef, Putensaufschnitt, mageres helles Fleisch wie Hühnerfleisch, Putenfleisch, Kalbfleisch	Leberwurst, Mettwurst, Teewurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst, Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Hackfleisch, Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck, → generell Rindfleisch und Schweinefleisch
Fisch und Meeresfrüchte (1-2 x /Woche)	Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch (Omega-3 - Fettsäuren), Forelle, Karpfen, Scholle, Seezunge, Steinbutt	Aal, Sardellen, Schalentiere wie Krabben, Shrimps, Hummer, Fisch in Mayonnaise, Sahnehering
Fette und Öle	Rapsöl, Olivenöl, Leinöl, Walnussöl; Butter, nicht mehr als 15 g /Tag	Schweine- und Gäneschmalz, Butterschmalz, Palmfett (in vielen Margarinesorten) Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
Nüsse und Samen	Naturbelassene Walnüsse, Mandeln, Pistazien, Haselnüsse, Macadamia, Pinienkerne, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
Getränke (ca. 2 Liter /Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee, bis zu drei Tassen Kaffee (schwarz) oder mit fettarmer Milch	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol: max. 1 Glas Weißwein (kein Rotwein) oder 0,33 Liter Bier /Tag)