

Ernährungsratschläge bei Blutfetterhöhung (insbesondere bei Hypercholesterinämie)

Lebensmittel	Empfehlenswert	In Maßen geeignet	Nicht geeignet	Hinweise
Getreideprodukte	Vollkornbrot - (produkte) , Haferflocken, Müslis Vollkornreis, Mais, Grünkern, Vollkornzwieback	Helle Auszugsmehle, Normaler Zwieback	Croissants, Blätterteigprodukte	Wer Brot selber backt verwendet am besten Mehltypen über 1000. Bei normalem Zwieback eifreien bevorzugen. <i>Hafer(flocken)</i> hat/haben einen besonders gute Einfluß auf den Cholesterinspiegel. Weizenkleie hat keinen Einfluß auf den Cholesterinspiegel. Haferkleie senkt den LDL-Cholesterinspiegel aber gut.
Kartoffeln	Gekocht, Pellkartoffel, Folienkartoffel, Püree	Pommes frites, Bratkartoffeln in geeigneten Fetten gebraten	In ungeeigneten Fetten zubereitete Kartoffelprodukte (z.B. Chips)	4-5 mittelgroße Kartoffeln (180-200g) oder 80g(roh) Vollkornreis (240g gekocht) oder (eifreie) Nudeln täglich in die Ernährung einbeziehen und abwechseln.
Teigwaren	Eifreie Teigwaren aus Hartweizengrieß	Normale Eiernudeln		Produkte aus Italien sind i.d.R. mit Hartweizengrieß und ohne Ei
Gemüse	Alle geeignet (ca.200-250g) und Salat (75-100g)			Cholesterinfrei!, Gemüse garen, dämpfen, ohne Mehlschwitze, dafür mit in Wasser angerührtem Vollkornmehl oder pflanzl. Bindemittel (Tartex Biobin, Nestargel) binden. Salate mit Magerjoghurt oder Pflanzenöl anmachen. Ballaststoffreiche Hülsenfrüchte verwenden (wasserlösliche Ballaststoffe!)
Obst	Alle üblichen Sorten geeignet	Avocado (Fettgehalt, nur bei Übergewicht)		Cholesterinfrei!, 1- 2 Stück pro Tag (Äpfel, Zitrusfrüchte, Aprikose,

				Erdbeeren, Heidelbeeren) dem süßen Dessert vorziehen.
Getränke	Filterkaffee, Tee, Mineralwasser Diätgetränke, Saftchorle, Gemüsesaft	Kleine Mengen alkoholische Getränke, gesüßte Limonaden	Alkoholische Getränke	Darauf achten am Tag mindestens 1,5l zu trinken. Alkohol steigert zwar „nur“ die Triglyceride, sollte aber auch bei Hypercholesterinämie, wegen seines Kaloriengehaltes und seiner ungünstigen Wirkung auf den Blutdruck, nur in Maßen getrunken werden.
Milch und Milchprodukte	Fettarme Produkte (0,3% oder 1,5% Fett) 10% saure Sahne, 4% Kondensmilch, Buttermilch, Molke	Milch u. Milchprodukte mit 3,5% Fett	Sahne, Creme fraîche, Kaffesahne	10%ige saure Sahne gerinnt in warmen Speisen. Wenn die Speisen noch warm sind, auf 20-24%igen Sauerrahm zurückgreifen. Täglich ¼ l fettarme Milch oder 250 g fettarmer Joghurt sind auch in Hinblick auf die Osteoporose- vorbeugung zu empfehlen.
Käse	fettarme Sorten (30% i.d.Tr.), z.B. Harzer, Korbkäse, Magerquark, Hüttenkäse	fettreichere Frischkäse	fettreiche Hartkäse, wie Emmentaler, Appenzeller, Sahnequark	Magerquark läßt sich gut mit Mineralwasser aufschlagen und schmeckt dann cremiger.
Fleisch/ Geflügel	Hähnchen (ohne Haut), Pute, Kalb, Wild, Mageres Rind, Corned-beef, Geflügelwurst, Wurst in Aspik	Mageres Schwein, Rind, Lamm, fettreduzierte Wurstsorten	Innereien (auch Zunge) Gans, Ente, Speck, Leber-, Mett-Brat-wurst, Weißwurst, Gänseleber-pastete	Fleisch sollte maximal 2-3 mal pro Woche verzehrt werden (Portionen von 100-125g/Person). An diesen Tagen möglichst die Wurst vom Speiseplan streichen.
Eier	Eiweiß	(Eiersatzmittel, bedingt, da teuer)	Eigelb	Ein Eigelb enthält soviel Cholesterin, wie maximal am Tag aufgenommen werden sollte. Eiersatz ist sehr teuer (125g ca. 8,00 DM)
Fisch	Seelachs, Kabeljau,	panierter Fisch	Aal, Tintenfisch, Kaviar,	Eine Fischmahlzeit sollte mind. 2x pro Woche auf

	Scholle Forelle Rotbarsch, Hering Makrele Lachs		Mastkarpfen, Fischfrikadellen, Fischsalate, Krusten- Schalentiere	ihrem Speiseplan stehen (fettarme Zubereitung). Lachs, Hering und Makrele besitzen omega-3- Fettsäuren, die Cholesterinsenkend sind. Sie können daher (unter Berücksichtigung ihres Fettgehaltes) empfohlen werden. Zu einer Cholesterinsenkung kommt es erst nach länger- andauerndem Verzehr. Deshalb: Regelmäßig!
Speisefette- und Öle/ Streichfett	Olivenöl, Distelöl Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Weizenkeimöl, Margarine mit „hohem Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren“		Butter, Butterschmalz, Gäneschmalz, Schweine- schmalz, Kokosfett, Palmfett Lebertran	Beim Streichfett Sorten die „frei von gehärteten Fetten“ sind, auszuwählen.
Backwaren	Vollkornzwieback Quark-Ölteig	Hefeteig	Mürbe-, Blätter-, Brand-, Salz- und Käsegebäck Torten In Fett ge- backenes Cremespeisen aus Vollmilch, Milchspeiseeis	
Sonstige Produkte	Kräuter, Gewürze, Senf, Essig	Mayonnaise, Remoulade		