



**Ernährungsempfehlungen bei erhöhten Blutfettwerten  
(auch bei Übergewicht empfehlenswert)**

	<b>Empfehlenswert</b>	<b>Nicht empfehlenswert</b>
<b>Fleisch- und Wurstwaren</b>	Mageres Fleisch von Kalb, Rind und Schwein. Magerer Schinken ohne Fettrand und magere Wurstsorten (z.B. Corned Beef, Sülzen), fettreduzierte Wurstsorten	Durchwachsenes und fettes Fleisch, Speck, Schweinehack, Fleischkonserven sowie alle Innereien. Fette Wurstsorten z.B. Salami, Blut-, Mett-, Tee-, Leber oder Bratwurst, alle fein gecutteten (zermahlenden) Wurstsorten.
<b>Wild &amp; Geflügel</b>	Magere Sorten wie Hähnchen (ohne Haut), Putenfleisch, Fasan, Reh-, Hirsch- oder Wildschweinkeule, Hase. Magerer Puten- oder Hähnchenbrustaufschnitt, Geflügel- oder Geflügelleberwurst	Fettes Gänse- und Entenfleisch, Geflügelhaut
<b>Fisch &amp; Fischwaren</b>	Regelmäßig Magerfische z.B. Kabeljau, Seelachs, Scholle, Forelle	Bückling, Hering, Ölsardinen, Hummer, Muscheln und Räucherlachs sind strikt zu meiden Aal, Krusten- und Schalentiere
<b>Eier</b>	Eiklar, fettarme Eierspeisen	Mehr als 2 Eidotter / Woche, fettreiche Eierspeisen
<b>Milch &amp; Milchprodukte</b>	Fettarme Milch bzw. Milchprodukte wie Molke, Buttermilch, Magerquark, fettarmer Joghurt, Käsesorten mit niedrigem Fettgehalt (Hüttenkäse, Harzerkäse)	Vollmilch und vollfette Milchprodukte, Sahne, Sahnejoghurt, Sahnequark, saure Sahne, Schmand, Kaffeesahne, fettreiche Käsesorten
<b>Fette &amp; Öle</b>	Halbfettbutter (wenig) Halbfettmargarine, Oliven-, Raps-, Distel-, Maiskeim-, Sonnenblumenöl	Schweine- und Griebenschmalz, Talg, Speck, alle Produkte auf Basis tierischer Fette, Kokosfett, Mayonnaise, Remouladensauce, Milchfett
<b>Brot &amp; Getreideprodukte</b>	Vollkornbrot, Schrotbrot, Haferflocken, Vollkornnudeln (eifrei), Naturreis. Wenig: helle Meh- und Brotsorten, weißer Reis, helle Nudeln, Zwieback	Fetthaltiges Brot z.B. Croissants, Buttertoast
<b>Gemüse &amp; Kartoffeln</b>	Champignons, alle übrigen Gemüse und Salatarten, Gurken, Kopfsalat, Kürbis, Rosenkohl, Sauerkraut, Tomaten. Kartoffeln fettarm zubereitet z.B. als Pellkartoffeln, Püree, Klöße	Hülsenfrüchte (Erbsen, weiße Bohnen und Linsen) sind strikt zu meiden. Steinpilze, grüne Bohnen, Grünkohl, Sellerie, Spargel und Spinat sind nur in begrenzter Menge erlaubt. Kartoffelchips, Bratkartoffeln, Pommes Frites.
<b>Obst</b>	Täglich mehrmals frisches oder tiefgefrorenes Obst- auch als ungezuckertes Obstkompott.	Gezuckerte Obstkonserven und kandierte Früchte (dies gilt besonders bei zu hohen Triglycerid-Werten) sind generell nicht zu empfehlen.
<b>Nüsse</b>	Alle aufgeführten Nüsse wegen des hohen Fettgehalts nur in geringen Mengen: ungesalzene Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Pistazien	Kokosnüsse
<b>Kuchen &amp; Gebäck</b>	Gebäck mit wenig tierischem Fett, Zucker und Eigelb, z.B. Hefe- oder Quark-Öl-Teig mit Obstbelag	Fett- und eireiche sowie sehr süße Backwaren z.B. Sahne- und Cremetorten, Buttergebäck, Blätterteig, Diabetikerkuchen und Kekse
<b>Süßwaren</b>	Konfitüren oder Fruchtaufstriche mit wenig Zucker, Fruchteis- oder Sorbet, mit Süßstoff hergestellte, fettarme Süßwaren	Besonders bei hohen Triglycerid-Werten: Zucker, Honig, Zuckeraustauschstoffe, Nuss-Nougat-Creme, Marzipan, Schokolade, Pralinen, Sahneiscreme
<b>Kräuter &amp; Gewürze</b>	Alle in- und ausländischen Gewürze	Fleischextrakt
<b>Getränke</b>	Mineralwasser, ungezuckerter Obstsaft als Schorle, Gemüsesaft, Kaffee, Tee	Alkohol in größeren Mengen



### **Fleisch & Wurstwaren:**

Cholesterinbewusst essen heißt keineswegs auf Fleisch zu verzichten. Aber: Es muss nicht täglich sein, sondern möglichst nicht häufiger als 2-3x wöchentlich – und vor allem nicht so üppig. Wichtig ist auch, welche Fleischsorten Sie auswählen und wie Sie die Gerichte zubereiten. Mit mageren Stücken (Filet, Keule, Schnitzel vom Schwein, Kalb, Lamm, Rind oder Geflügel) liegen Sie genau richtig.

Alle Gerichte sollten gesundheitsbewusst zubereitet werden. Empfehlenswert ist es deshalb, wenn Sie das Fleisch grillen, im Backofen, Tontopf, in der Alu- oder Bratfolie oder in einer beschichteten Pfanne zubereiten.

Essen Sie weniger fettes Fleisch von Schwein, Rind und Hammel, auch kein gemischtes Hackfleisch und Innereien. Vorsicht bei Fleischkonserven und paniertem Fleisch. Viel Fett steckt auch in Wurstwaren wie Salami oder Bratwurst. Fettiges Fleisch und Wurstwaren enthalten zudem in erster Linie gesättigte Fettsäuren, die im Rahmen einer cholesterinbewussten/fettarmen Ernährung eingeschränkt werden sollte, da sie einen Anstieg des Cholesterins im Blut bewirken.

Achten Sie daher bereits beim Einkauf gezielt auf fettarme Sorten.

### **Wild & Geflügel**

Wild und zartes Geflügel sind bei Feinschmeckern seit jeher sehr beliebt. Heute stehen Hähnchen, Pute, Rebhuhn, Fasan, Reh, Wildschwein und Co. auch bei gesundheitsbewussten Genießern hoch im Kurs, denn ihr zartes Fleisch liefert gegenüber anderem Fleisch vergleichsweise wenig Fett.

Damit es so bleibt, bereiten Sie Wild- und Geflügelgerichte möglichst fettsparend zu und verwenden Sie zum Kochen oder Braten hochwertige Pflanzenfette, die reich an einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind.

Bei der Zubereitung gelten dieselben Regeln wie bei Fleisch. Nicht empfehlenswert sind in dieser Gruppe fettes Gänse- und Entenfleisch. Viel Fett steckt auch in Geflügelhaut. Essen Sie daher nur das magere Fleisch und lassen Sie die Haut liegen.

### **Fisch & Fischwaren**

Die meisten Fischarten sind fettarm und haben daher in der cholesterinbewussten Küche einen festen Stammplatz. Magere Fischarten wie Kabeljau, Seelachs, Schellfisch, Forelle oder Rotbarsch sind ein kalorienarmer Genuss für Gaumen und Gesundheit. Fettreiche Seefische wie Makrele, Hering oder Lachs sind zwar reich an so genannten Omega-3-Fettsäuren. Diese Fettsäuren können die Blutfettwerte (Cholesterin & Triglyceride) günstig beeinflussen. Trotzdem sollten fettreicher Fisch wegen seines insgesamt hohen Fettgehalts, ebenso Fischmarinaden und Fischkonserven mit Saucen, nicht zu häufig auf dem Speiseplan stehen.

Seien Sie zurückhaltend bei Aal sowie Krusten- und Schalentieren, die sehr cholesterinreich sind. Die Einnahme von Fischöl-Präparaten sollte nur unter ärztlicher Aufsicht erfolgen. Besser ist es, mehr Fisch zu essen.

### **Eier**

Eier sind „Cholesterinbomben“. Mit etwa 250mg Cholesterin liefert uns ein Hühnereigelb fast die gesamte Cholesterinmenge, die maximal pro Tag aufgenommen werden sollte. Versuchen Sie deshalb höchstens 2 Eier pro Woche zu essen.

### **Milch & Milchprodukte**

Milchprodukte zählen generell zu den gesunden Lebensmitteln. Allein wegen ihres hohen Gehaltes an Kalzium sollten Sie auf gar keinen Fall darauf verzichten, beim Kauf aber deren Fettgehalt beachten. In ½ Liter Vollmilch stecken beispielsweise bereits rund 18g Fett und insgesamt 320 Kalorien. Milchprodukte können nicht nur viel Fett enthalten, sondern auch viel gesättigte Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel im Blut erhöhen. Bevorzugen Sie daher möglichst fettarme Milch und Milchprodukte (0,3% oder 0,5%), Buttermilch oder Magerquark bzw.

Käsesorten mit max. 30% Fett i. Tr. Besser meiden sollten Sie Vollmilchprodukte, Vorzugsmilch, Sahne und damit hergestellte Milchprodukte, saure Sahne und Creme fraiche.



### **Fette & Öle**

Fette und Öle sind nicht nur wichtige Geschmacksträger, sondern versorgen unseren Körper auch mit geballter Energie, den wertvollen Vitaminen A, D und E sowie lebensnotwendigen Fettsäuren, die der Körper selbst nicht bilden kann. Das macht sie unersetzlich. Mehr als 30% der Nahrungsenergie (ca. 60-80g/Tag) sollten es aber nicht sein. Denn 1g Fett liefert mit 9 Kalorien mehr als doppelt so viel Energie wie 1g Eiweiß oder Kohlenhydrate.

Zuviel Fett führt damit rasch zum Übergewicht. Achten Sie daher auf einen sparsamen Umgang mit Fett.

Verwenden Sie wenig Fette tierischer Herkunft (z.B. Butter – ist als dünn aufgetragenes Streichfett, jedoch jederzeit legal -, Schmalz, Milchfett), Kokosfett, Mayonnaise und Remouladensauce, denn Sie enthalten viel gesättigte Fettsäuren. Die gesündere Wahl sind hochwertige Pflanzenfette und – öle, die einen hohen Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthalten.

Ein weiteres Plus der Pflanzenfette und öle: Sie enthalten im Gegensatz zu Fetten tierischer Herkunft kein Cholesterin. Während sich gesättigte Fettsäuren auf den Cholesterinspiegel -erhöhend- auswirken können, wirken sich die ungesättigten Fettsäuren positiv auf den Cholesterinspiegel aus.

### **Brot und Getreideprodukte:**

Brot und Getreideprodukte aus vollem Korn und Reis sind in einer gesunden Ernährung unentbehrlich. Sie enthalten viele Vitamine, speziell B-Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Cholesterin kommt in Getreide praktisch nicht vor, Fett nur in geringen Mengen. Getreide ist darüber hinaus unser wichtigster Ballaststofflieferant. Wir brauchen Ballaststoffe beispielsweise für eine reibungslose Verdauung. Sie liefern zudem praktisch keine Kalorien, unterstützen das Sättigungsgefühl und haben einen gesunden Einfluss auf den Cholesterinspiegel.

Aufgrund ihres hohen Ballaststoffanteils sollten Sie Getreideprodukten aus Vollkorn oder Vollkornbrot, ungeschältem Reis (brauner Reis=Vollkorn- oder Naturreis) und Vollkornnudeln (eifrei) den Vorzug geben. Weniger empfehlenswert in dieser Gruppe sind helle Mehl- und Brotsorten, weißer (=geschälter) Reis sowie Zwieback. In Ihnen sind viel weniger Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten. Auf fetthaltige Brote, z.B. Buttertoast oder Croissants, sollten Sie besser ganz verzichten.

### **Gemüse und Kartoffeln:**

Mit knackfrischem Gemüse und Kartoffeln lassen sich die abwechslungsreichsten Speisen zubereiten. Ob roh oder schonend gegart – davon können sich ernährungsbewusste Feinschmecker mit gutem Gewissen eine Riesenportion leisten.

Super im Sommer: die üppige Vielfalt heimischer Gemüse und Salate. Sie sind besonders reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen.

Sie sollten täglich und der Jahreszeit entsprechend min. je 5 Portionen Gemüse, Salat oder Rohkost essen – natürlich darf es auch mehr sein.

Frisches Gemüse schmeckt am besten roh oder kurz und schonend bissfest gedünstet. Beim Garen bleibt Aroma und Nährstoffe am besten erhalten, wenn Gemüse mit wenig Wasser oder im eigenen Saft in einem Topf mit dicht schließendem Deckel zubereitet wird.

Bunte Salate liefern kaum Kalorien, dafür aber reichlich Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe. Mit einem Dressing aus gesundem Omega-3-Pflanzenöl kommen zu den salateigenen Vitaminen wertvolles Vitamin E und D, sowie cholesterinspiegelsenkende, einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren hinzu.

### **Obst:**

Frisches, knackiges Obst ist wie Gemüse ein uneingeschränkt empfehlenswertes Lebensmittel, denn es liefert viele Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Mineralien und Ballaststoffe.

Allerdings stecken in Obst, durch seinen natürlichen Zuckergehalt, mehr Kalorien als in Gemüse. Sie sollten täglich und der Jahreszeit entsprechend min. 2 Stücke Obst essen. Frisches Obst ist besonders aromatisch und liefert auch mehr Vitamin C als gelagertes Obst. Früchte können Sie auch gut in Müsli, Quarkspeisen oder Milchmodiggetränken verarbeiten.

### **Nüsse:**

Der hohe Gehalt an Fett und Eiweiß macht Nüsse zwar nahrhaft, aber auch sehr kalorienreich. Walnüsse z.B. besten aus rund 60% aus Fett. 100g enthalten dadurch bereits annähernd 700kcal und liefern rund 1/3 des tägl. Energiebedarfs. Was Nüsse empfehlenswert macht: Ihr Fett besteht hauptsächlich aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel senken.



### **Kuchen und Gebäck:**

Den Verzehr von Kuchen und Gebäck sollten Sie stark einschränken. Häufig stecken in ihnen viel Fett und Cholesterin. Möchten Sie ab und zu ein Stück genießen, weichen Sie auf Obst- oder Hefekuchen aus.

Bei üppigen Kuchen nur ein kleines Stück nehmen, denn kleine Sünden sind natürlich erlaubt. Für cholesterin- und figurbewusste „Naschkatzen“ haben wir einige Tipps für das Selberbacken zusammengestellt.

Achten Sie auf die Fettqualität. Verwenden Sie pflanzliche Fette. Das Gebäck enthält dann weniger Cholesterin und viel ungesättigte Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel günstig beeinflussen.

Wählen Sie zum Großteil Rezepte aus, die wenig tierische Zutaten wie Eier oder Sahne enthalten. Eier sind „Cholesterinbomben“ und sollten sparsam vorkommen. Sahne lässt sich häufig gegen Zutaten wie Magerquark, fettarme Milch oder Joghurt austauschen. So wird der Kuchen leichter und enthält weniger gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und Kalorien. Tauschen Sie die Hälfte der im Rezept angegebenen Mehlmengen durch Vollkornmehl aus. Vollkornmehl enthält mehr Ballaststoffe als herkömmliches weißes Haushaltsmehl (Type 405), die für eine cholesterin- und figurbewusste Ernährung besonders günstig sind.

Der Teig benötigt dann jedoch etwas mehr Flüssigkeit, weil Vollkornmehl stärker quillt.

Zum Kalorien sparen können Sie den Zucker im Teig durch flüssigen Süßstoff ersetzen (ausgenommen bei Rührteigen).

Backblech mit Backpapier auslegen und auf das Einfetten verzichten.

### **Süßwaren:**

Versuchen Sie, möglichst wenig Süßigkeiten zu essen. Denn durch ihren hohen Zuckergehalt sind Süßigkeiten in erster Linie „Kalorienspender“. Viele Sorten enthalten zudem mehr Fett als man ihnen ansieht: Schokolade z.B. hat einen Fettgehalt von 30g / 100g Tafel.

Schokolade, Pralinen, Nougat, Marzipan, Mehlspeisen, Milch- und Sahneeis sollten daher nur selten auf Ihrem Speiseplan stehen.

Wer unbedingt naschen möchte, sollte auf fettfreie Süßigkeiten zurückgreifen – da wären z.B. die beliebten Gummibärchen (Achtung: durch den sehr hohen Zuckergehalt auch ein sehr hoher Kaloriengehalt), ein erfrischendes Fruchteis oder –sorbet- das ist quasi fettfrei und außerdem reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen.

### **Kräuter und Gewürze:**

Gewürze haben aufgrund ihrer Inhaltsstoffe vielfache Wirkungen. Sie regen den Appetit und die Verdauungssäfte an und steigern die Durchblutung.

Der Einsatz von Gewürzen und Kräutern kann Kochsalz ersetzen. Das ist besonders für kochsalzempfindliche Blutdruckpatienten wichtig.

Empfehlenswert sind alle in- und ausländischen Kräuter und Gewürze. Damit der Eigengeschmack der Speisen erhalten bleibt, sollten Sie aber sparsam würzen.

Kaufen Sie immer nur kleine Mengen ein und lagern Sie die Gewürze luftdicht und lichtgeschützt an einem trockenen, kühlen Ort. Beim Würzen von Speisen sollten Sie am besten frisch gemahlene Gewürze und frisch gehackte Kräuter verwenden.

### **Getränke:**

Zum Ausgleich der Flüssigkeitsbilanz sollten Sie über den Tag verteilt min. 1,5-2L trinken. Der persönliche Flüssigkeitsbedarf ist von vielen Faktoren abhängig.

Dazu zählen z.B. Alter, körperliche Beanspruchung während der Arbeit oder in der Freizeit (z.B. durch Sport).

Ernährungsgewohnheiten, klimatische Verhältnisse und vieles mehr. Trinkempfehlungen können daher immer nur Richtwerte angeben.

Kalorienarme Getränke, z.B. Mineralwasser, mit Mineralwasser verdünnte Obst- und Gemüsesäfte oder ungezuckerte Kräuter- oder Früchtetees sind am besten als Durstlöcher geeignet. Hiervon können Sie trinken so viel Sie möchten.