

Tipps bei Hypercholesterinämie

Wenn das LDL-Cholesterin erhöht und das HDL-Cholesterin zu niedrig ist kann die Ernährung einen positiven Effekt auf die Cholesterinwerte haben und vor den Folgen der erhöhten Blutfettwerte schützen. Die folgenden Ernährungsempfehlungen entsprechen der Vollwert-Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Ballaststoffreich essen

- Vollkornprodukte
- Mind. 3 Portionen Gemüse pro Tag
- 2 Portionen Obst pro Tag
- Hülsenfrüchte

Gesundheitsfördernde Fette

- Rapsöl und Olivenöl zum Backen und Kochen
- Leinöl und Walnussöl (nicht erhitzen, kann zum Garnieren verwendet werden)
- Ungesalzene Nüsse (30g pro Tag)

Weitere förderliche Lebensmittel

- Fettreicher Fisch aus nachhaltiger Zucht (1-2-mal die Woche)
- Haferkleie aufgrund des Ballaststoffes Beta-Glucan (40g pro Tag)

Zu vermeidende Lebensmittel

- Raffinierte Fette
- Isolierter Haushaltszucker
- Fleisch- und Wurstwaren
- Eier
- Fettreiche Süßigkeiten/Snacks
- Alkoholhaltige Getränke

Weitere Hinweise

- Ausreichend Trinken! Täglich 1-2 Liter in Form von ungesüßten Getränken
- 3 Portionen Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte in Vollkornvariante
- Proteinquellen abwechseln, Tofu, Eier, Seitan, Käse, Quark
 - o Maximal 2-3 Portionen Fleisch pro Woche (1 Portion entspricht 100-120g)
 - o Davon 1-mal pro Woche Wurstwaren, Trockenfleisch, Speck oder Aufschnitt
- Steigerung der körperlichen Aktivität und langfristige Gewichtsreduktion

Erstellt von E. Sohn, B.Sc. Oecotrophologin

Kontakt über die Gemeinschaftspraxis Dr. Sohn & Dr. Meier oder elenasohn@posteo.de