

Erhöhte Blutfette (Cholesterin) sind häufig die Ursache für die Entstehung einer Arterienverkalkung (Arteriosklerose) und können z. B. zu koronarer Herzkrankheit, Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

Sie können die Behandlung Ihres Arztes durch die Änderung Ihrer Ernährung unterstützen.

Unten aufgeführte Ernährungstipps sollen Ihnen hier bei helfen.

## Ernährungstipps zur Senkung erhöhter Blutfette

Lebensmittel	Lebensmittel	Lebensmittel	Lebensmittel
	Lebensmittel, die generell einen niedrigen Fettgehalt und /oder einen hohen Ballaststoffanteil haben. <b>Diese Lebensmittel sollten regelmäßig verzehrt werden.</b>	Lebensmittel, die mehrfach ungesättigte- oder kleinere Mengen gesättigte Fette enthalten. Bei einer generell fettreduzierten Ernährung daher nur in Maßen erlaubt, auch unabhängig vom Cholesteringehalt.	Lebensmittel, die größere Mengen an Fetten mit gesättigten Fettsäuren enthalten, auch unabhängig vom Cholesteringehalt.
Fette / Öle	Insgesamt Fettreduktion in der Nahrung anstreben	Einfach ungesättigte Fette / Öle, Olivenöl, Rüböl, Erdnussöl, mehrfach ungesättigte Fette / Öle, Saffiorl, Wahnussöl, Leinöl, Sojabl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Diärmargarine	Butter, Kokosfett, Mayonaise 80 %, Palmkernfett, Schweineschmalz
Fleisch / Wurst / Geflügel	Kalbfleisch, Kaninchen, Wild, Dt. Combeef, Rind- oder Kalbfleischsülze, Geflügelwurst, Truthahn (Pute), Huhn	Mageres Rind-, Schweine- oder Lammfleisch ohne sichtbares Fett, Leber(2x/Mon.), 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
Fisch / Meeresfrüchte	Magerfische (z. B. Kabeljau, Seesunge, Scholle, Hecht, Scheifisch, Steinbutt, Forelle, Zander, Dorsch, Barsch), Fettfische (Lachs, Hering, Thunfisch, Makrele)	In "empfohlenen" Fetten fritierter Fisch (s. Fette / Öle)	Krusten- und Schalentiere, Krabben, Shrips, Calamares, Langusten, Gamelen, Hummer, Miesmuscheln, Aal, Kaviar, Bückling, Schillerlocke
Eier / Käse / Milch	Einweiß, fettarme Milch (1,5 % Fett), Kefir und Dickmilch (1,5 % Fett), Buttermilch, Joghurt (1,5 % Fett), Magerquark, Sauer- milchkäse, Magerkäse (10 % Fett i. Tr.), Hüttenkäse	Bis zu 2 Eier / Woche (Eigelb), Kondens- milch (4 % Fett), Speisequark (10 % und 20 % Fett), fettreduzierter Käse (bis 30 % Fett i. Tr.), Vollmilchjoghurt	Über 3 Eigelb / Woche (1 Eigelb ersetzen durch 1 Ei Sojamehl oder Sojamilch), Vollmilch (3,5 % Fett), Kaffeesahne, Kondensmilch, Sahnejoghurt, Speisequark (40 % Fett), Schlagsahne, Crème fraiche, Schmand, fettreiche Käsesorten (40 - 80 % Fett i. Tr.)
Früchte / Gemüse	Alle frischen und tiefgefrorenen Obst- und Gemüsesorten (auch gedünstet), Trocken- obst, ungesüßte Dosenfrüchte	Gemüse in empfohlenen Fetten zubereitet, Avocados	Pommes frites, Bratkartoffeln, Chips - in nicht empfohlenen Fetten zubereitet
Getreideprodukte	Vollkomprodukte, Teigwaren, Haferflocken, Produkte aus Mais, Grünkern, Buchweizen, Hirse, Vollkorreis, Vollkornmüsl	Helle Auszugsmehle, eifreie Hartweizen- nudeln	Fetthaltige Feibackwaren (z. B. Croissants, Brioche, Blätterteig- und Brandteigwaren)
Nüsse	Walnüsse	Nüsse aller Art außer Kokosnüsse	Kokosnüsse
Süßspeisen	Sorbet, Gelee, Obstsalat	Süßstoffe, Zucker, Zuckeraustauschstoffe, Bonbons, Fruchtgummi	Schokolade, Toffees, Nougat, Schokoladen- erzeugnisse, Pralinen, Sahneis
Getränke	Filter- oder Instant-Kaffee, Tee, Mineral- wasser, Obst- und Gemüsesäfte ohne Zuckerzusatz	Alkohol, fettreduzierte Kakaogetränke, Malzbier	Ungefilterter Kaffee, Espresso o. ä., Trink- schokolade
Gewürze / Dressings	Frische trockene Kräuter, Essig, Senf, Gewürze	Ketchup, Flüssigwürze, fettreduzierte Salatdressings	Mayonnaise, Remoulade

