

Fettstoffwechselstörungen

Fettstoffwechselstörungen sind ein zentraler Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislaufkrankungen.

Die genannten Blutfette lagern sich an den Blutgefäßwänden ab und verstopfen ähnlich wie Kalk im Wasserhahn die Gefäße. Somit entsteht Arteriosklerose (Arterienverkalkung), es kommt zu Durchblutungsstörungen und auf längere Sicht zu Herzinfarkt und Schlaganfall.

Ursachen für die Entstehung von Fettstoffwechselstörungen sind:

- ✓ Übergewicht
- ✓ Diabetes mellitus
- ✓ Erkrankungen an Leber, Niere und Schilddrüse

Die Grundlage jeder Behandlung ist die Umstellung der Ernährung, denn die Auswahl und Menge der Lebensmittel bestimmen den Cholesterin- und Triglyceridgehalt im Blut.

Nach welchen Richtlinien sollten Sie sich bei erhöhten Triglyceridwerten ernähren?

Liegt Übergewicht vor, ist eine Gewichtsabnahme ratsam.

Das leistet einen wichtigen Beitrag zur Entlastung des Herzens und senkt den Cholesterinspiegel.

Vermindern Sie Ihre tägliche Fettaufnahme!

Schneiden Sie sichtbare Fette bei Fleisch, Wurst weg.

Achten Sie auf versteckte Fette in Wurst, Kuchen, Schokolade.

Bevorzugen Sie Fette pflanzlicher Herkunft mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, denn diese begünstigen positiv die Fließeigenschaften des Blutes, z.B. Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl, Sojaöl

Eine Fetteinsparung bedeutet auch eine hohe Kalorieneinsparung und trägt somit zur Gewichtsabnahme bei.

Meiden Sie alkoholische Getränke!

Alkohol begünstigt aufgrund seines hohen Energiegehaltes (1 g Alkohol = 7 kcal) die Entstehung von Übergewicht und führt zu einem Anstieg der Triglyceride im Blut.

Zucker, zuckerhaltige Lebensmittel, Honig, Sirup, Obst und Obstsaft sparsam verwenden.

In größeren Mengen verzehrt, führen sie durch ihren Zuckergehalt zu einem Anstieg der Triglyceride. Zu meiden sind auch Zuckeraustauschstoffe wie Fruchtzucker, Sorbit, Xylit. Geeignet sind Süßstoffe als Alternative.

Zwei Seefischmahlzeiten in der Woche können nützlich sein.

Besonders Makrele, Hering und Lachs sind aufgrund ihres hohen Omega-3-Fettsäuregehaltes günstig.

Diese Fettsäuren wirken senkend auf Triglyceride.

Essen Sie ballaststoffreich!

Ballaststoffe sind reichlich in Obst, Gemüse und Vollkornprodukten enthalten.

Wichtig: bei ballaststoffreicher Ernährung muss ausreichend Trinkflüssigkeit aufgenommen werden, z.B. Mineralwasser, ungesüßte Tees, Fruchtsaftchorle

Sorgen Sie für ausreichende körperliche Bewegung!

Nahrungsmittelauswahl bei erhöhten Triglyceridwerten

	Was ist für Sie nicht empfehlenswert?	Was ist für Sie empfehlenswert?
Fleisch- und Wurstwaren	<ul style="list-style-type: none"> • fettreiches Fleisch, z.B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck • fettreiche Wurst, z.B. Bratwurst, Mettwurst, Salami, Streichwurst, Brühwurst • Innereien 	<ul style="list-style-type: none"> • fettarmes Fleisch, z.B. Hähnchen, Pute, Hase, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch (max. 3-4 Fleischgerichte pro Woche) • fettarme Wurst, z.B. Schinken ohne Fettrand, Corned beef, Geflügelwurst, kalter Braten – sparsam als Brotaufgabe
Fischwaren	<ul style="list-style-type: none"> • fettreiche Sorten, z.B. Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schalen- und Krustentiere • Fischkonserven 	<ul style="list-style-type: none"> • fettarme Sorten, z.B. Forelle, Scholle, Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs • 2-3 x Fisch pro Woche
Fett und Öle	<ul style="list-style-type: none"> • Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Mayonnaise, Remoulade 	<ul style="list-style-type: none"> • vorzugsweise Margarine und Speiseöle pflanzlicher Herkunft, z.B. Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl sparsam verwendet
Eier	<ul style="list-style-type: none"> • Eigelb, fettreiche Eierspeisen 	<ul style="list-style-type: none"> • Eiweiß und Eiweißprodukte • max. 1-2 Eier pro Woche inklusive der versteckten Eiern in Nudeln, Kuchen
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • fettreiche Milchprodukte, z.B. Sahne, Creme fraiche, Sahnejoghurt und – quark • Käsesorten mit mehr als 30 % Fettgehalt 	<ul style="list-style-type: none"> • fettarme Milchprodukte, z.B. Magerquark, Magerjoghurt, Magermilch • Käsesorten bis max. 30 % Fettgehalt
Gemüse, Salate	<ul style="list-style-type: none"> • Avocados, fettreiche Salatdressings 	<ul style="list-style-type: none"> • sonstige Sorten
Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> • Bratkartoffeln, Pommes frites, Kroketten, Chips 	<ul style="list-style-type: none"> • gepellte Kartoffeln, Kartoffelpüree,
Nüsse:	<ul style="list-style-type: none"> • alle Sorten 	
Obst	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> • alle Obstsorten
Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis)	<ul style="list-style-type: none"> • Eierteigwaren 	<ul style="list-style-type: none"> • sonstige Sorten, vorzugsweise Vollkornprodukte
Zucker, Süßigkeiten, Backwaren	<ul style="list-style-type: none"> • fettreiche Süßigkeiten, z.B. Pralinen, Schokolade • fettreiche Backwaren, z.B. Torten 	<ul style="list-style-type: none"> • Gebäck aus Hefeteig, fettarme Sorten
Gewürze		<ul style="list-style-type: none"> • alle Arten
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> • Milchgetränke, Kaffeesahne • Eierlikör, größere Mengen alkoholischer Getränke 	<ul style="list-style-type: none"> • Mineralwasser, Tee, Kaffee • kleine Mengen alkoholische Getränke • max. 1 Glas Bier pro Tag (0,25 l)
Art der Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> • fettreich, z.B. frittieren, panieren, in Öl einlegen 	<ul style="list-style-type: none"> • dämpfen, dünsten, grillen, kurz braten, garen im Bratschlauch und Alufolie, garen im Römertopf