



## Informationsblatt

### zu Ernährungsempfehlungen bei Fettstoffwechselstörungen

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

Bei Fettstoffwechselstörungen können Cholesterin und Triglyceride erhöht sein.

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 zum 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 erhöhtem Cholesterinspiegel 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!**  
Sparen Sie vor allen Dingen Fett tierischer Herkunft.  
Schneiden Sie sichtbare Fette bei Fleisch und Wurst weg.  
Achten Sie auf versteckte Fette in Wurst, Kuchen und 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 und Sojaöl.  
Pflanzliche Fette sind cholesterinfrei.  
Eine Fetteinsparung bedeutet auch eine hohe Kalorieneinsparung und trägt somit zur Gewichtsabnahme bei.
- **Meiden Sie cholesterinreiche Lebensmittel!**  
Cholesterin ist Fettbegleitstoff aller tierischen Lebensmittel.  
Cholesterinreich sind fettreiches Fleisch (Schweinebraten, Speck, Ente und Gans); fettreiche Wurst (Bratwurst, Salami, Streichwurst und Brühwurst); Eigelb; Butter; Schweineschmalz; Schalen- und Krustentiere; Sahne; Sahnequark und -joghurt sowie Crème fraîche.  
  
Eine verminderte Zufuhr an Fetten bedeutet auch eine verminderte Zufuhr an Cholesterin.  
Nehmen Sie max. 300 mg Cholesterin am Tag auf, diese Menge ist bereits in einem Eigelb enthalten.  
Verzehren Sie nicht mehr als 1 - 2 Eier in der Woche, dazu zählen auch die versteckten Eier in Nudeln, Kuchen, Plätzchen und Buletten.
- **Essen Sie ballaststoffreich!**  
Ballaststoffe sind reichlich in Obst, Gemüse und Vollkornprodukten enthalten.  
Eine reichliche Zufuhr an Ballaststoffen wirkt auch Cholesterin senkend.  
Wichtig ist bei ballaststoffreicher Ernährung, dass ausreichend Trinkflüssigkeit aufgenommen werden muss, z. B. durch Mineralwasser, ungesüßte Tees und Fruchtsaftschorle.
- **Sorgen Sie für ausreichende körperliche Bewegung!**

## Nahrungsmittelauswahl bei erhöhtem Cholesterinspiegel

Lebensmittel:	Empfehlenswert:	Nur in kleinen Mengen erlaubt:	Nicht empfehlenswert:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lebensmittel, die generell einen niedrigen Fettgehalt und/oder einen hohen Ballaststoffanteil haben</li> <li>diese Lebensmittel sollten regelmäßig verzehrt werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lebensmittel, die mehrfach ungesättigte oder kleinere Mengen gesättigte Fette enthalten</li> <li>bei einer generell fettreduzierten Ernährung daher nur in Maßen erlaubt, auch unabhängig vom Cholesteringehalt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lebensmittel, die größere Mengen an Fetten mit gesättigten Fettsäuren enthalten, auch unabhängig vom Cholesteringehalt</li> </ul>
<b>Fette, Öle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vorzugsweise Margarine und Speiseöle pflanzlicher Herkunft (z. B. Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl sparsam verwendet)</li> <li>insgesamt Fettreduktion in der Nahrung anstreben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>einfach ungesättigte Fette/Öle, Olivenöl, Erdnussöl, mehrfach ungesättigte Fette/Öle, Walnussöl, Leinöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Diätmargarine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Butter, Kokosfett, Mayonnaise 80 %, Palmkernfett, Schweineschmalz, Remoulade</li> </ul>
<b>Fleisch, Wurst, Geflügel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fettarmes Fleisch, z. B. Hähnchen, Pute, Hase, Wild, Kaninchen, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch (max. 3 - 4 Fleischgerichte pro Woche)</li> <li>fettarme Wurst, z. B. Schinken ohne Fettrand, Corned Beef, Geflügelwurst, kalter Braten – sparsam als Brotaufgabe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mageres Rind-, Schweine- oder Lammfleisch ohne sichtbares Fett, Leber (2 x/Monat), magerer Schinken (roh oder gekocht), fettreduzierte Wurstsorten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fettreiches Fleisch, z. B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck</li> <li>fettreiche Wurst, z. B. Bratwurst, Mettwurst, Salami, Streichwurst, Brühwurst, Blutwurst, Fleischkäse, Leberwurst, Cervelatwurst</li> <li>Innereien (Herz, Leber, Niere, Hirn, Bries, Zunge),</li> </ul>
<b>Fisch, Meeresfrüchte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Magerfische (z. B. Kabeljau, Seezunge, Scholle, Hecht, Schellfisch, Steinbutt, Forelle, Zander, Dorsch, Barsch)</li> <li>fetter Fisch (Lachs, Hering, Thunfisch, Makrele)</li> <li>2 - 3 x Fisch pro Woche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>in „empfohlenen“ Fetten frittiertes Fisch</li> <li>(s. Fette/Öle)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Krusten- und Schalentiere, Krabben, Shrimps, Calamares, Langusten, Garnelen, Miesmuscheln, Hummer, Aal, Kaviar, Bückling, Schillerlocke, Karpfen, Ölsardinen</li> <li>Fischkonserven</li> </ul>
<b>Eier, Käse, Milch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eiweiß und Eiweißprodukte</li> <li>max. 1 - 2 Eier pro Woche, inkl. der versteckten Eier in Nudeln und Kuchen</li> <li>fettarme Milch (1,5 % Fett), Kefir und Dickmilch (1,5 % Fett), Buttermilch, Joghurt (1,5 % Fett), Magerquark, Sauermilchkäse, Magerkäse (10 % Fett i. Tr.), Hüttenkäse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>bis zu 2 Eier/Woche (Eigelb), Kondensmilch (4 % Fett), Speisequark (10 % und 20 % Fett), fettreduzierter Käse (bis 30 % Fett i. Tr.), Vollmilchjoghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>über 3 Eigelb/Woche (1 Eigelb ersetzen durch 1 EL Sojamehl oder Sojamilch), Vollmilch (3,5 % Fett), Kaffeesahne, Kondensmilch, Sahnejoghurt, Speisequark (40 % Fett), Schlagsahne, Crème fraîche, Schmand, fettreiche Käsesorten (40 - 80 % Fett i. Tr.)</li> </ul>

<b>Früchte, Salate Gemüse, Kartoffeln</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle frischen und tiefgefrorenen Obst- und Gemüsesorten (auch gedünstet)</li> <li>• Trockenobst, ungesüßte Dosenfrüchte</li> <li>• alle Sorten Rohkostsalate</li> <li>• gepellte Kartoffeln, Kartoffelpüree, Salzkartoffeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemüse in empfohlenen Fetten zubereitet, Avocados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pommes frites, Krokette, Bratkartoffeln, Chips - in nicht empfohlenen Fetten zubereitet</li> </ul>
<b>Getreide- produkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollkornprodukte, Teigwaren, Haferflocken, Produkte aus Mais, Grünkern, Buchweizen, Hirse, Vollkornreis, Vollkornmüsli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• helle Auszugsmehle, eifreie Hartweizennudeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fetthaltige Feinbackwaren (z. B. Croissants, Blätterteig- und Brandteigwaren)</li> <li>• Eierteigwaren, Brotsorten aus hellem Mehl</li> </ul>
<b>Nüsse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Walnüsse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nüsse aller Art, außer Kokosnüsse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kokosnuss</li> </ul>
<b>Süßspeisen, Zucker, Süßigkeiten, Backwaren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sorbet, Gelee, Obstsalat</li> <li>• Gebäck aus Hefeteig, fettarme Sorten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Süßstoffe, Zucker, Zuckeraustauschstoffe, Bonbons, Fruchtgummi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fettreiche Süßigkeiten, z. B. Schokolade, Toffees, Nougat, Schokoladenerzeugnisse, Pralinen, Sahneeis</li> <li>• fettreiche Backwaren, z. B. Torten</li> </ul>
<b>Getränke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Filter- oder Instant-Kaffee, Tee, Mineralwasser, Obst- und Gemüsesäfte ohne Zuckerzusatz</li> <li>• kleine Mengen alkoholische Getränke (max. 1 Glas Bier pro Tag (0,25 l))</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alkohol, fettreduzierte Kakaogetränke, Malzbier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ungefilterter Kaffee, Espresso o. ä., Trinkschokolade</li> <li>• Eierlikör, größere Mengen alkoholischer Getränke</li> </ul>
<b>Gewürze, Dressings</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frische trockene Kräuter, Essig, Senf, Gewürze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketchup, Flüssiggewürze, fettreduzierte Salatdressings</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayonnaise, Remoulade</li> </ul>
<b>Art der Zubereitung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dämpfen, dünsten, grillen, kurz braten, garen im Bratschlauch und Alufolie oder garen im Römertopf</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• fettreich, z. B. frittieren, panieren oder in Öl einlegen</li> </ul>

Wir hoffen, Ihnen einige hilfreiche Hinweise gegeben zu haben!

**Ihr Team der Ernährungsberatung des Hufeland Klinikums**