

Tipps für gesundes Essen und Trinken bei Fettstoffwechselstörungen

Worum es geht:

- Hohe Blutfette (Cholesterin, Triglyzeride) sind gefährlich für Herz und Blutgefäße.
- Sie können die Blutgefäße verstopfen und zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen.
- Dieser Prozess kann früh erkannt und behandelt werden.
- Gesunde Ernährung ist wichtig für die Behandlung.
- Manchmal sind hohe Blutfette erblich bedingt.
- Sie können auch durch Übergewicht, Diabetes, Leber-, Nieren- oder Schilddrüsenerkrankungen verursacht werden.

Ernährungsrichtlinien:

- Essen Sie weniger Fett. Vermeiden Sie sichtbare Fette und fettreiche tierische Lebensmittel.
- Verzichten Sie auf Nahrungsmittel mit viel Cholesterin. Fettige Speisen enthalten oft viel Cholesterin.
- Essen Sie keine Innereien und kein Eigelb. Essen Sie stattdessen ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Vollkornprodukte.
- Verwenden Sie pflanzliche Fette und Öle (außer Kokosfett und Palmöl). Pflanzliche Fette haben viele ungesättigte Fettsäuren und kein Cholesterin.

Weitere Tipps:

- Bewegen Sie sich regelmäßig. Das senkt das "schlechte" LDL-Cholesterin und erhöht das "gute" HDL-Cholesterin.
- Bei Übergewicht: Nehmen Sie ab. Das hilft, Ihre Blutfette zu senken.
- Wenn Ihre Blutfette trotz gesunder Ernährung und Bewegung hoch bleiben, brauchen Sie vielleicht Medikamente. Ihr Arzt entscheidet darüber.
- Hohe Blutfette treten oft zusammen mit anderen Stoffwechselstörungen auf (z. B. Diabetes). Diese müssen auch behandelt werden.

Fehler vermeiden:

- Achten Sie auf versteckte Fette in Lebensmitteln wie Brät und Wurst.
- Auch fettarme Lebensmittel können viel Fett enthalten, wenn man große Mengen isst. Achten Sie auf die Gesamtmenge.

Beispiele für Essen und Trinken

Schlechte Fleisch- und Wurstwaren:

- fettreiches Fleisch (z. B. Schweinefleisch, Ente, Gans)
- fettreiche Wurst (z.B. Bratwurst, Brühwurst, Mettwurst, Streichwurst, Salami)
- Innereien

Gute Fleisch- und Wurstwaren:

- mageres Fleisch (z. B. Hähnchen, Pute, Wild, mageres Rindfleisch),
 - bis zu 3 bis 4 Fleischgerichte pro Woche
 - fettarme Wurst (z. B. Schinken ohne Fettrand, kalter Braten, Corned beef, Geflügelwurst)
-

Schlechter Fisch:

- fettreiche Sorten (z. B. Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schalen- und Krustentiere)
- Fischkonserven

Guter Fisch:

- fettarme Sorten (z. B. Forelle, Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Seelachs),
 - 2-3 Fischgerichte pro Woche
-

Schlechte Fette und Öle:

- Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Mayonnaise, Remoulade

Gute Fette und Öle:

- vorzugsweise Margarine und Speiseöle pflanzlicher Herkunft (z.B. Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl)
 - sehr sparsam verwenden
-

Schlechte Eierspeisen:

- Eigelb, fettreiche Eierspeisen

Gute Eierspeisen:

- Eiweiß und Eiweißprodukte
 - max. 1 - 2 Eier/Woche
-

Schlechte Milch und Milchprodukte:

- Vollmilch und Vollmilchprodukte (z. B. Sahne, Sahnequark, Creme fraiche)
- fettreiche Käsesorten (über 30 % Fettgehalt)

Gute Milch und Milchprodukte:

- fettarme Milch und Milchprodukte (z. B. Magerquark, Magerjoghurt)
 - Käse bis 30 % Fettgehalt
-

Schlechte Gemüse und Salate:

- Avocados, fettreiche Salatdressings

Gute Gemüse und Salate:

- alle anderen frischen Sorten
-

Schlechte Kartoffeln:

- Bratkartoffeln, Pommes frites, Kroketten, Chips

Gute Kartoffeln:

- Kartoffelpüree,
 - gepellte Kartoffeln
-

Schlechte Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis):

- Eierteigwaren

Gute Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis):

- sonstige Sorten,
 - vorzugsweise Vollkornprodukte
-

Schlechte Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:

- fettreiche Süßigkeiten (z. B. Schokolade, Pralinen)
- fettreiche Backwaren (z. B. Torten)

Gute Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:

- Gebäck aus Hefeteig, fettarme Sorten
-

Schlechte Getränke:

- Milchgetränke, Kaffeesahne
- Eierlikör, größere Mengen alkoholischer Getränke

Gute Getränke:

- Mineralwasser, Obstsäfte, Limonaden, Tee, Kaffee (nicht mehr als 5 Tassen pro Tag)
-

Schlechte Art der Zubereitung:

- fettreich (z. B. frittieren, panieren, in Öl einlegen)

Gute Art der Zubereitung:

- dünsten, dämpfen, kochen, kurz braten, garen
-

Frisches **Obst** ist besser als Konserven-Obst

Nüsse sind wegen dem hohen Fettgehalt nicht geeignet