

Ernährungsempfehlungen bei erhöhten Blutfettwerten

Ernährungsrichtlinien bei erhöhten Cholesterinwerten

1. Bei bestehendem Übergewicht sollten Sie zuerst ihr **Gewicht reduzieren**.
2. **Sparen** Sie mit **tierischen Fetten** in der Nahrung und **schränken** Sie Ihren **gesamten Fettkonsum ein**.

Dies können Sie im Alltag wie folgt erreichen:

Fettarme Zubereitung

- z.B. Römertopf, Dampfkochtopf, Antihaftpfannen
- z.B. dämpfen, dünsten, grillieren, sieden
- Verwenden Sie zum Anbraten wenig (1 Teelöffel) Oliven-, Raps-, oder Erdnüssöl

Meiden Sie fettreiche Nahrungsmittel wie:

Paniertes und Frittiertes, fettreiche Saucen, alle Mayonnaisen, alle Rahmsorten, Wurstwaren, Speck, fettreiches Fleisch (wie Schaf-, Schweine-, und Rindfleisch) Backwaren (Gipfeli, Weggli, Zopf, Weiss- und Halbweissbrot, Kuchen, Biscuits, Patisserie), Erdnüsse, Kokosfett, Kakaobutter, Schokolade, Süssigkeiten, Glace Mehlspeisen wie Spätzli, Gnocchi und Teigwaren aus Weissmehl

Wählen Sie für die Salatsauce pro Tag 1-2 Esslöffel von folgenden pflanzlichen Ölsorten:

Oliven- Sonnenblumen-, Maiskeim-, Distel-, Soja-, Walnuss-, Kürbiskern- oder Traubenkernöl

3. Begrenzen Sie den Konsum von cholesterinhaltigen Nahrungsmitteln:

Fleisch	max. 1x pro Tag (möglichst nicht täglich)	
Wurstwaren	max. 2x pro Woche	
Light-Wurstwaren	max. 2x pro Woche	
Innereien (wie Leber etc.)	max. 1x pro Monat	
Fisch	1-2x pro Woche	
Schalentiere (wie Crevetten)	max. 1x pro Monat	
Milch, Joghurt (teilentrahmt)	max. pro Tag 300 gr.	
Vollfettkäse	max. pro Tag 50 gr.	
Halb oder Viertelfettkäse	max. 80 gr. Pro Tag	
Eier	max. 2 Stück pro Woche	
Eiweiss	ist nicht eingeschränkt	

4. Bevorzugen Sie folgende, fasserreiche Nahrungsmittel

Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornflocken, Haferkleie, Vollkorngetreide, Vollkornteigwaren und Vollreis

Gemüse und Salate (mind. 2x täglich, davon 1x roh)

Obst (mind. 2 Portionen täglich)

Hülsenfrüchte wie Linsen, rote und weisse Bohnen, Kichererbsen

Wählen Sie für Salatsaucen pro Tag 1-2 Esslöffel von folgenden Oelsorten: Oliven-, Sonnenblumen-, Maiskeim-, Distel-, Soja-, Walnuss-, Kürbiskern- oder Traubenkernöl

Ernährungsrichtlinien bei erhöhten Triglyceridwerten

Begrenzen Sie den Konsum von Zucker und allen zuckerhaltigen Nahrungsmitteln (diese werden im Körper rasch zu Triglyceriden umgewandelt):

Zucker, Honig, Traubenzucker, Süssigkeiten, Patisserie, Glace, Cremes, Schokolade, zuckerhaltige Getränke und Fruchtsäfte

Zuckerreiches Obst wie Trauben, Bananen, Dörrobst und kandierte Früchte

Beachten Sie auch Ihren Konsum von alkoholhaltigen Getränken, Alkohol erhöht die Triglyceride stark!

Geeignete Getränke sind:

Mineralwasser nature, Leitungswasser, Zitronenwasser

Mit Süsstoff gesüsste Getränke (wie Lightgetränke)

Tee und Kaffee (ohne Zucker!)