

Erhöhte Blutfette (Cholesterin, Triglyzeride) sind ein **Risikofaktor für Herz- und Gefäßkrankungen**. Sie lagern sich in den Wänden der Blutgefäße ab und fördern die Entstehung der Arteriosklerose. Dadurch kann es zu Durchblutungsstörungen und, auf längere Sicht, zu Herzinfarkt und Schlaganfall kommen. Dieser schädliche Prozess kann durch eine frühzeitige Erkennung und Behandlung von Fettstoff-

wechselstörungen günstig beeinflusst werden. Die Einhaltung einer fettarmen, ausgewogenen Ernährung ist die Grundlage einer erfolgreichen Behandlung. Bei einem Teil der Betroffenen sind die erhöhten Blutfette **erblich bedingt**, Fettstoffwechselstörungen finden sich häufig auch als Folge von Übergewicht, Zuckerkrankheit, Krankheiten der Leber, der Nieren und der Schilddrüse.

## Nach welchen Richtlinien sollten Sie sich ernähren?

- ➔ Schränken Sie Ihre tägliche Fettaufnahme ein, indem Sie sichtbare Fette vermeiden und den Verzehr von fettreichen, tierischen Lebensmitteln reduzieren.
- ➔ Verzichten Sie auf cholesterinreiche Nahrungsmittel. Da fettreiche Speisen meist viel Cholesterin enthalten, erreichen Sie dieses Ziel, indem Sie fettreiche Lebensmittel weitgehend vermeiden. Verzichten Sie auf Innereien und Eigelb.
- ➔ Bevorzugen Sie ballaststoffreiche Nahrungsmittel. Ballaststoffe sind vor allem in Gemüse, Obst und Vollkornprodukten enthalten.
- ➔ Geben Sie pflanzlichen Fetten und Ölen (Ausnahmen: Kokosfett und Palmöl) den Vorrang. Pflanzliche Fette besitzen einen hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren und sind cholesterinfrei.
- ➔ Trinken Sie täglich 30 ml Flüssigkeit pro kg Körpergewicht.

## Was sollten Sie noch wissen und beachten?

- ➔ Planen Sie eine regelmäßige körperliche Bewegung in Ihren Tagesablauf ein. Dadurch können Sie das „böse“ LDL-Cholesterin senken und das „gute“ HDL-Cholesterin steigern.
- ➔ Normalisieren Sie bei Übergewicht Ihr Körpergewicht, indem Sie Ihre tägliche Kalorienaufnahme einschränken und langfristig Ihre Ernährungsgewohnheiten ändern.
- ➔ Bleiben Ihre Blutfette trotz Diät, Normalgewicht und körperlicher Bewegung deutlich erhöht, sollte eine medikamentöse Behandlung erfolgen. Ihr behandelnder Arzt kann am besten entscheiden, welches Medikament bei Ihnen angezeigt ist.
- ➔ Da erhöhte Blutfette häufig in Verbindung mit anderen Stoffwechselstörungen auftreten (z. B. Diabetes), müssen diese ebenfalls wirksam behandelt werden.

## Wie können Sie häufige Fehler vermeiden?

- ➔ Beachten Sie versteckte Fette: Fett muss nicht immer auf den ersten Blick sichtbar sein. Achten Sie darauf besonders bei Brät und den meisten Wurstsorten.
- ➔ Auch durch große Mengen fettärmerer Speisen können Sie eine erhebliche Menge Fett aufnehmen. Beachten Sie daher auch immer die Gesamtmenge.

|                          | Was ist nicht empfehlenswert?  | Was ist empfehlenswert?  |
|--------------------------|--|--|
| Fleisch- und Wurstwaren  | fettreiches Fleisch (z. B. Schweinebraten, Speck, Ente, Gans), fettreiche Wurst (z. B. Bratwurst, Brühwurst, Mettwurst, Streichwurst, Salami), Innereien | mageres Fleisch (z. B. Hähnchen, Pute, Wild, mageres Rindfleisch und Schweinefleisch), maximal 3-4 Fleischgerichte pro Woche, fettarme Wurst (z. B. Schinken ohne Fettrand, kalter Braten, Corned beef, Geflügelwurst) |
| Fischwaren               | fettreiche Sorten (z. B. Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schalen- und Krustentiere), Fischkonserven  | fettarme Sorten (z. B. Forelle, Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Seelachs), 2-3 Fischgerichte/Woche, jedoch 1 x/Woche Fettfisch wie Hering, Makrele, Thunfisch, Wildlachs   |
| Fette und Öle            | Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Mayonnaise, Remoulade  | vorzugsweise Speiseöle pflanzlicher Herkunft sehr sparsam verwenden, pflanzliche Margarinesorten, die ungehärtet sind  |
| Eier und Eierprodukte    | Eigelb, fettreiche Eierspeisen   | Eiweiß und Eiweißprodukte, maximal 2-3 Eier/Woche  |
| Milch- und Milchprodukte | Vollmilch und Vollmilchprodukte (z. B. Sahne, Sahnequark, Crème fraiche), fettreiche Käsesorten (> 30 % Fettgehalt)                                      | fettarme Milch und Milchprodukte (z. B. Magerquark, Magerjogurt), Käse bis maximal 30 % Fettgehalt   |
| Gemüse und Salate        | Acovados, fettreiche Salatdressings  | sonstige Sorten  |
| Kartoffeln               | Bratkartoffeln, Pommes frites, Kroketten, Chips  | gepökelte Kartoffeln, Kartoffelpüree, Salzkartoffeln   |
| Obst                     |  | alle Obstsorten bis zu 300 g am Tag  |
| Nüsse                    |  |  |
| Getreideprodukte         |  |  |
| Zucker- und Backwaren    | Eierteigwaren  | sonstige Sorten, vorzugsweise Vollkornprodukte   |
| Getränke                 | fettreiche Süßigkeiten (z. B. Schokolade, Pralinen)<br>fettreiche Backwaren (z. B. Torten)   | Gebäck aus Hefeteig, fettarme Sorten   |
| Zubereitung              | Milchgetränke, Kaffeesahne<br>Eierlikör, größere Mengen alkoholischer Getränke<br>fettreich (z.B. frittieren, panieren, in Öl einlegen)                  | Mineralwasser, Obstsäfte, Tee, Kaffee max. 500 ml/täglich<br>dünsten, dämpfen, kochen, kurz anbraten, garen  |