

Ernährung bei erhöhten Cholesterinwerten

Achtung: Die Angaben beziehen sich ausschließlich auf eine cholesteringerechte Ernährung.
Sie berücksichtigen keine Vorgaben für die Ernährung bei Diabetes mellitus!

	Nicht empfehlenswert: 	Empfehlenswert: 
Fleisch und Wurst:	- 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), max. 3-4 Fleischgerichte pro Woche - Fettarme Wurst (z.B. Schinken ohne Fettrand, kalter Braten, Geflügelwurst)
Fischwaren:	- Fischkonserven, frittierte Fisch, Fisch in fettreichen Panaden oder sahnigen Saucen	- fettarme Sorten (z.B. Forelle, Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Seelachs) - Fettreiche Seefische (Lachs, Makrele, Hering) - 2-3 Fischgerichte/Woche
Fette und Öle:	- Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Mayonnaise, Remoulade, gehärtete Fette	- vorzugsweise Margarine und Speiseöle pflanzlicher Herkunft (z.B. Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Algenöl) sehr sparsam verwenden
Eier:	- Eigelb, fettreiche Eierspeisen	- Eiweiß und Eiweißprodukte
Milch und Milchprodukte:	- Vollmilch, Vollmilchprodukte (z.B. Sahne, Sahnequark) - fettreiche Käsesorten (>30% Fettgehalt)	- fettarme Milch (1,5%) & Milchprodukte (z.B. Magerquark, Magerjoghurt) - Käse bis max. 30% Fettgehalt
Gemüse und Salate:	- Avocados, fettreiche Salatdressings - Gemüsekonserven	- sonstige Sorten (z.B. Paprika, grünes Blattgemüse, Brokkoli, Pilze)
Kartoffeln:	- Bratkartoffeln, Pommes frites, - Kroketten, Chips	- gepellte Kartoffeln, Kartoffeln mit Schale
Obst:		- z.B. Beeren, Birnen, Äpfel
Getreideprodukte	- Eierteigwaren, Weißmehlprodukte, Blätterteigwaren	- Vollkornprodukte (Vollkornbrot, Haferflocken, Naturreis, Vollkornnudeln) - Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen)
Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:	- fettreiche Süßigkeiten (z.B. Schokolade, Pralinen) - fettreiche Backwaren (z.B. Torten) - Eiscreme, Nugat, Nutella	- Gebäck aus Hefeteig, fettarme Sorten - Ungesalzene Nüsse, Leinsamen, Chiasamen
Getränke:	- Milchgetränke, Kaffeesahne - Eierlikör, größere Mengen alkoholischer Getränke	- Mineralwasser - Tee, Kaffee (nicht mehr als 5 Tassen pro Tag)
Art der Zubereitung:	- fettreich (z.B. frittieren, panieren, in Öl einlegen)	- dünsten, dämpfen, kochen, kurz braten, garen

LDL-Cholesterin Zielwerte sind:

- | | |
|--|-------------|
| - Gesunde | < 180 mg/dl |
| - leicht erhöhtes „Herzrisiko“ (1 zusätzlicher Risikofaktor) | < 155 mg/dl |
| - mehrere „Herzrisiken“ (Rauchen, Bluthochdruck) | < 130 mg/dl |
| - < 10 Jahre Diabetesdauer | < 100 mg/dl |
| - >10 Jahre Diabetesdauer: | < 70 mg/dl |
| - >20 Jahre Diabetesdauer o. bereits vorhandene Folgeerkrankungen: | < 55 mg/dl |