PRAXIS BÄRENSTIEGE

Dr. med. M. **Reinermann**, *Arzt f. Innere Medizin u. Gastroenterologie* · Dr. med. H.-J. **Peters**, *Arzt f. Allgemeinmedizin*
Dr. med. I. **Kintrup**, *Ärztin f. Innere Medizin* · M.-T. **de Boer**, *Ärztin f. Innere Medizin u. Geriatrie (angestellte Ärztin)*

Diätempfehlung bei erhöhten Blutfetten

Nahrungsmittel	empfehlenswert	in Maßen	besser nicht
Fette	Aufnahme aller Fette sollte begrenzt sein	Mehrfach ungesättigte Sonnenblumen-, Walnuss-, Distelöle, Olivenöle, Margarine aus diesen Ölen	Butter, Palmöl, Schmalz, Bratenfett
Fleisch	Truthahn, Huhn, Kalb, Wild, Kaninchen, junges Lamm	mageres Fleisch, Schinken, Lamm, durchwachsener Speck, Geflügelwurst und Leber	Gans, Ente, fettes Fleisch, fette Wurst und Würstchen, Geflügelhaut, Fleischpastete
Milchprodukte	Entrahmte Milch, Magerkäse, Quark, Magerjoghurt, Eiweiß	Halbentrahmte Milch, fettreduzierter Käse wie Brie und Camembert, Halbfett-Joghurt, 2 Eier/Woche	Vollmilch, Kondensmilch, Sahne, vollfetter Käse, Vollmilchjoghurt
Fisch	weißes und öliges Fischfleisch ohne Haut	in „erlaubten“ Ölen frittierter Fisch	Rogen, in „verbotenen“ Ölen frittierter Fisch
Getreideprodukte	Vollkornbrot, Reis, Pasta		Feinbackwaren, z.B. Croissant, Brioche
Suppen	Consommes, Gemüsesuppen		Gebundene oder mit Sahne angerührte Suppen
Schalentiere	Austern, Kamm-Muscheln	Miesmuscheln, Lobster, Scampi	Krabben, Schrimps, Calamare
Früchte und Gemüse	alle frischen und tiefgefrorenen Gemüse, besonders Bohnen, Linsen, Erbsen, Mais, Kartoffeln, Frisch- und Trockenobst, ungesüßte Dosenfrüchte	in „verbotene“ Ölen geröstete Kartoffelchips	Bratkartoffeln, in „verbotenen“ Ölen oder Fetten gebratenes Gemüse oder Reis, gesalzene Dosengemüse
Süßspeisen	Sorbet, Gelee, Pudding aus entrahmter Milch, Obstsalat, Schaumgebäck	Marzipan	Eiskrem, Pudding, Knödel, Sahne- oder Buttersoßen, Toffees, Schokolade, Fudge, Kokosnuss-Riegel
Backwaren		Margarine-Biskuits, Teigwaren	Industrie-Teigwaren oder Pasteten, Biskuits, Snacks

Bärenstiege 1 | 48249 Dülmen | Tel.: 02594/94680 | Fax: 02594/946829 | eMail: info@praxis-baerenstiege.de
www.praxis-baerenstiege.de

Nüsse	Walnüsse, Mandeln, Edelkastanien	Brasilnüsse, Erdnüsse, Pistazien	Cashewkerne, Kokos-nuss, gesalzene Nüsse
Getränke	Tee, Filter- oder Instanz-Kaffee, Wasser, kalorienfreie Getränke	Alkohol, fettreduzierte Schokoladengetränke	Schokolade, Irish Coffee, Malzgetränke, gekochter Kaffee
Gewürze, Dressingsgewürze	Pfeffer, Senf, Kräuter	fettreduzierter Salatdressings	Zusalzen. Salat-dressings. Mayonnaise

Was können Sie tun?

Die (Herz-)gesunde Ernährung: anzustrebende Anteile der Nahrungszusammensetzung

- Fette: 25-35 % (- < 10 % gesättigte Fettsäuren; - 15-20 % einfach ungesättigte Fettsäuren;- bis zu 10 % mehr ungesättigte Fettsäuren)
- Kohlenhydrate: mindestens 50 %
- Proteine: 15-20 %

Wie setzen Sie das um?

Obst und Gemüse
5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag (insgesamt 400-800 g)

Vollkornprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte
Reichlich Brot, Müsli, Getreideflocken, Nudeln und Reis.
Wichtige Lieferanten von Kohlenhydraten und als Energiespender von großer Bedeutung.

Fisch:
Mindestens 2-mal pro Woche
Seefisch ist der wichtigste natürliche Jodlieferant (wichtig für die Schilddrüsenfunktion)
Fetter Seefisch enthält ungesättigte Fettsäuren

Olivenöl oder Rapsöl
Hoher Gehalt an einfach ungesättigten Fetten. Rapsöl enthält zusätzlich, bedeutende Mengen an Omega-3-Fettsäuren.

Nüsse
Hoher Gehalt an ungesättigten Fettsäuren (mit Ausnahmen der Kokosnuss)
Einfach ungesättigte Fettsäuren: Hasel-, Erd- und Macadamia-Nüsse
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: Walnüsse und in geringem Maße Mandeln und Cashewkerne

Milchprodukte
Fettarme Produkte oder Magermilchprodukte
Hoher Calcium-Gehalt

PRAXIS BÄRENSTIEGE

Dr. med. M. **Reinermann**, *Arzt f. Innere Medizin u. Gastroenterologie* · Dr. med. H.-J. **Peters**, *Arzt f. Allgemeinmedizin*
Dr. med. I. **Kintrup**, *Ärztin f. Innere Medizin* · M.-T. **de Boer**, *Ärztin f. Innere Medizin u. Geriatrie (angestellte Ärztin)*

Glossar:

Proteine:
Proteine bzw. Eiweiße gehören zu den wichtigsten Grundbausteinen aller tierischen und pflanzlichen Zellen. Sie bauen Zellen auf und reparieren Gewebe. Reichlich z.B. in Fisch, Rindfleisch und Soja enthalten.

Cholesterin:
Lebenswichtige, fettähnliche Substanz, die in jeder menschlichen Zelle und in bestimmten Konzentrationen im Blut enthalten ist. Funktionen: Bestandteil von Zellmembranen und Ausgangssubstanz für die Bildung zahlreicher weiterer Stoffe, z.B. Nebennierenrinden- und Sexualhormone. Cholesterin ist der Grundstoff für einen geregelten Fettstoffwechsel. Ein Überschuss an Cholesterin entsteht durch erhöhte Zufuhr über die Nahrung z.B. durch zu viel tierische Fette oder durch genetische Veranlagung.

- HDL-Cholesterin (high density lipoprotein) = „gutes Cholesterin“ enthält wenig Fett und viel Eiweiß
- LDL-Cholesterin (low density lipoprotein) = „schlechtes Cholesterin“ enthält wenig Eiweiß und viel Fett

Das HDL-C führt überschüssiges Cholesterin im Blut ab, dagegen lagert sich ein „Zuviel“ an LDL-C in den Arterien ab.
Erstrebenswert: höhere HDL-C-Werte, denn dadurch kam mehr überschüssiges Cholesterin mobilisiert und abgebaut werden.

Fette:
Gesättigte Fettsäuren → Erhöhen das LDL-Cholesterin
Vorwiegend in tierischen Lebensmitteln sowie in Kokos-, Palm- und Palmkernfett.

Einfach ungesättigte Fettsäuren → Senken das Gesamt- und LDL-Cholesterin
Fettsäuren mit einer Doppelbindung. Reichlich in Oliven- oder Rapsöl enthalten.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren → Senken das Gesamt- und LDL-Cholesterin; aber begünstigen bei einem „Zuviel“ die Arteriosklerose Entstehung
Fettsäuren mit mehreren Doppelbindungen. Kommen hauptsächlich in pflanzlichen Ölen (Sonnenblumen-, Distel-, Sojaöl) vor.

Omega-3-Fettsäuren → Positiver Effekt auf das Herz-Kreislaufsystem
Gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Besonders reichlich in Fisch, Schalentieren, Tofu, Mandeln und Waldnüssen sowie. In manchen Pflanzenölen aus Leinsamen, Nüssen und Raps enthalten.

Kohlenhydrate:
Grundnahrungsstoff, im tierischen Organismus als Glykogen gespeichert (Energiequelle des Organismus). Sollte bevorzugt durch Vollkornprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte aufgenommen werden.

Und trotzdem - Guten Appetit !!

Ihr Praxisteam

Bärenstiege 1 | 48249 Dülmen | Tel.: 02594/94680 | Fax: 02594/946829 | eMail: info@praxis-baerenstiege.de
www.praxis-baerenstiege.de