

### DIÄTEMPFEHLUNG BEI ERHÖHTEN BLUTFETTEN

<b>Nahrungsmittel</b>	<b>empfehlenswert</b>	<b>in Maßen</b>	<b>besser nicht</b>
<b>Fette</b>	Aufnahme aller Fette sollte begrenzt sein	Mehrfach ungesättigte Sonnenblumen-, Walnuss-, Distelöle, Olivenöle, Margarine aus diesen Ölen	Butter, Palmöl, Schmalz, Bratenfett
<b>Fleisch</b>	Truthahn, Huhn, Kalb, Wild, Kaninchen, junges Lamm	mageres Fleisch, Schinken, durchwachsender Speck, Lamm, Geflügelwurst und Leber	Gans, Ente, fettes Fleisch, fette Wurst und Würstchen, Geflügelhaut, Fleischpastete
<b>Milchprodukte</b>	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
<b>Fisch</b>	weißes und öliges Fischfleisch ohne Haut	in „erlaubten“ Ölen frittierter Fisch	Rogen, in „verbotenen“ Ölen frittierter Fisch
<b>Getreideprodukte</b>	Vollkornbrot, Reis, Pasta		Feinbackwaren, z.B. Croissant, Brioche
<b>Suppen</b>	Consommés, Gemüsesuppen		Gebundene oder mit Sahne angerührte Suppen
<b>Schalentiere</b>	Austern, Kamm-Muscheln	Miesmuscheln, Lobster, Scampi	Krabben, Schrimps, Calamare
<b>Früchte und Gemüse</b>	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
<b>Süßspeisen</b>	Sorbet, Gelee, Pudding aus entrahmter Milch, Obstsalat, Schaumgebäck	Marzipan	Eiskrem, Pudding, Knödel, Sahne- oder Buttersoßen, Schokolade, Toffees, Fudge, Kokosnuss-Riegel
<b>Backwaren</b>		Margarine-Biskuits, Teigwaren	Industrie-Teigwaren oder Pasteten, Biskuits, Snacks
<b>Nüsse</b>	Walnüsse, Mandeln, Edelkastanien	Brazilnüsse, Erdnüsse, Pistazien	Cashewkerne, Kokosnuss, gesalzene Nüsse
<b>Getränke</b>	Tee, Filter- oder Instanz-Kaffee, Wasser, kalorienfreie Getränke	Alkohol, fettreduzierte Schokoladengetränke	Schokolade, Irish Coffee, Malzgetränke, gekochter Kaffee
<b>Gewürze, Dressinggewürze</b>	Pfeffer, Senf, Kräuter	fettreduzierter Salatdressings	Zusalzen. Salatdressings. 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

## 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 Arterioskleroseentstehung

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 !!