

# Ernährungstipps für Patienten mit erhöhten Cholesterinwerten

		<b>Empfehlenswert</b> Sollten Sie regelmäßig verzehren	<b>In kleinen Mengen</b> Bitte sparsam verwenden	<b>Bitte meiden</b> Möglichst ganz weglassen
<b>Lebensmittel</b>		(Lebensmittel, die einen niedrigen Fettgehalt und/oder einen hohen Ballaststoffanteil haben)	(Lebensmittel mit mehrfach ungesättigten oder kleineren Mengen gesättigten Fetten, auch unabhängig vom Cholesteringehalt)	(Lebensmittel, die größere Mengen an Fetten mit gesättigten Fettsäuren enthalten, auch unabhängig vom Cholesteringehalt)
<b>Fette/Öle</b>		Die Aufnahme von Fett sollte generell reduziert werden.	Einfach ungesättigte Fette/Öle (z. B. Olivenöl), mehrfach ungesättigte Öle (z. B. Sonnenblumen-, Walnuss-, Distel, Soja-, Weizenkeimöl), Margarine und Halbfettmargarine aus den genannten Ölen	Butter, Butterschmalz, gehärtete Speisefette, Mayonnaise (80%), Schweine- oder Gäneschmalz, Kokosfett, Palmfett
<b>Fleisch/Wurst/Geflügel</b>		Kalb, Kaninchen, Wild, Corned Beef, Wildgeflügel, Geflügelwurst, Huhn, Pute, Truthahn (ohne Haut)	Mageres Fleisch ohne sichtbares Fett, Schinken ohne Fettrand, magere Wurstsorten (< 15% Fett)	Fettes Fleisch, fette Wurst (z. B. Leberwurst, Salami, Cervelat, Fleischkäse, Mettwurst, Würstchen), Pasteten, Bratwurst, Innereien aller Art, Gans, Ente
<b>Fisch/Meeresfrüchte</b>		Magerfische (z. B. Seezunge, Forelle, Kabeljau, Steinbutt, Scholle, Dorsch, Barsch), Fettfische (z. B. Lachs, Thunfisch, Hering, Makrele)	In empfohlenen Ölen frittierter Fisch (s. Fette), geräucherte, gesäuerte und gesalzene Fischerzeugnisse, Fischkonserven ohne Öl	Krusten- und Schalentiere, Krabben, Schrimps, Calamares, Langusten, Garnelen, Miesmuscheln, Hummer, Aal, Kaviar, Bückling, Schillerlocken
<b>Milchprodukte/Eier</b>		Fettarme Produkte wie fettarme Milch (1,5% Fett), Molke, Joghurt (1,5% Fett), Buttermilch, Kefir und Dickmilch (1,5% Fett), Magerkäse (< 10% Fett i. Tr.), Magerquark, Sauermilchkäse, Hüttenkäse	Bis zu 2 Eier/Woche, halbfette Milch, fettarme Käsesorten (< 30% Fett i. Tr.), Vollmilchjoghurt, Speisequark (10% und 20% Fett)	Vollmilch (3,5% Fett), Kondensmilch, Sahne, vollfetter Käse (40–80% Fett i. Tr.), Sahnejoghurt, Schmand, Creme fraiche, saure Sahne, mehr als 3 Eier/Woche
<b>Obst/Gemüse</b>		Alle frischen und tiefgefrorenen Obst- und Gemüsesorten (auch gedünstet), ungesüßte Dosenfrüchte, gekochte Kartoffeln	Gemüse in empfohlenen Fetten zubereitet, Avocados, Trockenobst	Bratkartoffeln, Pommes frites, Chips, Kartoffelprodukte mit Fetten ungeeigneter oder unbekannter Zusammensetzung zubereitet, in „verbotenen“ Ölen gebratenes Gemüse, gesalzene Dosengemüse, kandierte Früchte
<b>Nüsse</b>		Walnüsse	Erdnüsse, Pistazien (bei Normalgewicht sind größere Mengen erlaubt)	Kokosnüsse, gesalzene Nüsse (z. B. Erdnüsse)
<b>Getreideprodukte</b>		Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornnudeln, Vollkornmüsli, Produkte aus Mais, Grünkern, Buchweizen, Hirse	Weißbrot und Weißmehlbrötchen, weißer Reis, eifertige Hartweizennudeln, Hefeteig, helle Auszugsmehle	Fetthaltige Feinbackwaren (z. B. Croissants, Brioche, Blätterteig- und Brandteigwaren)
<b>Süße Backwaren/Süßigkeiten/Knabberartikel/Zucker</b>		Sorbet, Gelee, Obstsalat, Pudding aus entrahmter Milch	Süßstoffe, Zuckeraustauschstoffe, Bonbons, Fruchtgummi, Marzipan	Zucker, Honig, Marmelade, Cremetorten, gesüßte Teigwaren, Eiscreme, Pudding aus Vollmilch, Schokolade, Toffees, Nougat, Pralinen, Knabberartikel
<b>Gewürze/Dressings</b>		Pfeffer, Senf, Kräuter, Essig	Ketchup, fettreduzierte Salatdressings, Flüssigwürze	Salz, Mayonnaise, Salatdressings, Remoulade
<b>Getränke</b>		Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertee, Obst- und Gemüsesäfte ohne Zuckerzusatz (idealerweise mit Wasser verdünnt)	Fettreduzierte Kakaogetränke, Malzbier	Ungefilterter Kaffee (z. B. Espresso), Trinkschokolade, alkoholische Getränke

**Jeder kann etwas tun, um das Risiko für eine koronare Herzkrankheit zu senken. Werden Sie jetzt aktiv!**