



Dr. med. univ.

Edgar Ehrenhuber

Arzt für Allgemeinmedizin
Gemeindearzt · alle Kassen
Gerichtlich zertifizierter Sachverständiger

Cholesterinwerte senken – kein Problem!

Auch erhöhte Cholesterinspiegel können Sie durch die Ernährung positiv beeinflussen. Dabei spielt das über die Nahrung aufgenommene Cholesterin keine so große Rolle wie früher angenommen. Das strikte Meiden von cholesterinreichen Nahrungsmitteln, wie Eier oder Leber, ist bei den meisten Patienten nicht erforderlich, eine leicht reduzierte Cholesterinaufnahme ist meist ausreichend.

Von größerer Bedeutung sind die gesättigten Fettsäuren, die vor allem in tierischem Fett, aber auch in manchen Pflanzenölen, wie Palmöl oder Kokosfett, vorkommen. Diese Fette lassen den Cholesterinspiegel ansteigen. Dagegen wirken sich die sogenannten ungesättigten Fettsäuren, wie Ölsäure oder Linolsäure, die vor allem in Olivenöl, Maiskeimöl, Rapsöl oder Sonnenblumenöl, aber auch in Nüssen vorkommen, positiv auf den Cholesterinspiegel aus. Versuchen Sie also, sich möglichst fettarm zu ernähren und gesättigte Fettsäuren durch ungesättigte Fettsäuren zu ersetzen.

Meiden Sie auch Nahrungsmittel, die einen hohen Gehalt an „trans-Fettsäuren“ enthalten, wie Frittiertes (z.B. Pommes frites), Chips oder minderwertige Margarine, da auch trans-Fettsäuren einen Anstieg von Cholesterin bewirken.



Dr. med. univ.

Edgar Ehrenhuber

Arzt für Allgemeinmedizin

Gemeindearzt · alle Kassen

Gerichtlich zertifizierter Sachverständiger

Geeignete & ungeeignete Nahrungsmittel bei cholesterinbewusster Ernährung		
	geeignet	ungeeignet
Milch bzw. Milchprodukte	fettarme Milch, Magermilch, Molke, Buttermilch, Magerquark, Hüttenkäse, Harzer Käse, Magerkäse unter 10 % Fett i.Tr.	Vollmilch, Sahne, Crème fraîche, fettreiche Kondensmilch, Vollmilchjoghurt, Käsesorten mit mehr als 30 % Fett i.Tr.
Eier	Eiweiß	Eigelb, Rührei, Spiegelei, Omelette
Fisch	Magerfische wie z.B. Kabeljau, Scholle, Forelle, Seelachs	Aal, Räucheraal, Fischfrikadelle, Mastkarpfen, paniertes Fisch
Wurstwaren	Wurstsorten mit einem Fettgehalt bis 20 %, gekochter Schinken ohne Fettrand, Putenschinken, Geflügelwurst	Wurstsorten mit einem Fettgehalt über 20 %, Dauerwurst, Leberwurst, Mettwurst
Fleisch	Kalbfleisch, Kaninchen, Wild, Wildgeflügel, Hähnchen (ohne Haut)	fettes Fleisch von Schwein, Rind oder Hammel, Innereien, Schinkenspeck, Speck, Gans, Ente
ffeln	gekochte oder Pellkartoffeln, Kartoffelknödel, Püree	Bratkartoffeln, Pommes frites, Kartoffelchips
Soßen	fettarme Soßen, Soßen mit Zitrone oder Magerjoghurt zubereitet, fettarme Salatdressings	Mayonnaise, Remoulade, sahnehaltige Dressings, Butter-, Sahne- und Käsesoßen
Süßspeisen/Süßwaren	Pudding mit fettarmer Milch, Fruchtpudding, Geleespeisen	butter-, sahne- oder vollmilchhaltige Nachspeisen, Nougatcreme, Schokoriegel, Pralinen
Kuchen/ Gebäck	mit fettarmer Milch und pflanzlichen Fetten hergestellte Produkte ohne Eigelb	Torten, Schmalz- und Ölgebackenes, Butterkekse, Salz- und Käsegebäck
Getränke	Filterkaffee, Tee, Mineralwasser, ungezuckerte Erfrischungs-, Frucht- und Gemüsesäfte	zuckerhaltige Limonaden und Säfte, Sahne und Eierlikör, ungefilterter Kaffee, Irish Coffee