

## Therapie bei Fettstoffwechselstörungen (Dyslipidämien)

Erstsendung: Montag, 16.07.2018, 21:00 Uhr

### Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ Umstellen auf mediterrane Küche: mit reichlich Gemüse und guten Ölen.
- ✓ Das Bauchfett muss weg: Übergewicht reduzieren! Das senkt das Herz-Kreislauf-Risiko.
- ✓ Kohlenhydrate (Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot) stark reduzieren: Sie steigern die Triglyceride. Wenn, dann ballaststoffreiche Kohlenhydrate essen: Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis – sie sättigen lange und sind gut für den Darm.
- ✓ Hafer (z. B. Haferkleie) enthält das wertvolle Beta-Glucan, das zur Regulierung der Cholesterinwerte beiträgt.
- ✓ Eiweiß richtig dosieren: 2-3 Mal täglich fettarme Milchprodukte, Nüsse oder Hülsenfrüchte, gelegentlich Eier, Fisch oder Fleisch (möglichst vegetarisch essen). Eiweißreiche Lebensmittel sorgen für einen langen Sättigungseffekt.
- ✓ Vorsicht mit versteckten Fetten und Zuckerstoffen in Fertiggerichten und Fast Food!
- ✓ Die richtigen Fette verwenden: Sie helfen, die Cholesterinwerte zu senken. Olivenöl enthält zudem noch sekundäre Pflanzenstoffe, die Herzinfarkt-vorbeugend sind.
- ✓ Nüsse und Mandeln wirken wie ein Medikament: 1 kleine Handvoll täglich kann das Cholesterin um 10 bis 20 % senken.
- ✓ Zuckerfrei trinken – etwa 2 Liter pro Tag. Wenig Alkohol, den Kaffee möglichst schwarz.
- ✓ Bewegung in den Alltag bringen: 10.000 Schritte, dazu möglichst gezielter Sport: Körperliche Aktivität senkt die Blutfettwerte.

**Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.**

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Getreide wie Brot und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis</b>	Vollkornbrot, Vollkorn-produkte, insbesondere aus Hafer (Haferkleie), Gerste, Dinkel, Roggen;  Vollkornnudeln, Naturreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant. Hartweizennudeln, geschälter Reis, Kartoffel- und Süßkartoffelprodukte wie Pommes, Kroketten, Kartoffelpuffer
<b>Snacks und Knabbereien</b>	Gemüserohkost, Nüsse oder 1 hart gekochtes Ei	Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte, Salzgebäck, Chips, Flips
<b>Obst</b> (1-2 Portionen/Tag)	Zuckerarmes Obst wie Apfel, Aprikosen, Brombeere, Clementine, Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsich, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen; In Maßen zuckerreiches Obst:	gezuckerte Obstkonserven, kandierte Früchte und Obstmus

	Banane, Birne, Kaki (Sharon), Weintrauben, Süßkirschen, Ananas, Mango, Honigmelone	
<b>Gemüse</b> (3 Portionen/Tag)	Alle Salatsorten, Avocado, Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Aubergine, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohlarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut, alle Pilzarten	Mais
<b>Nüsse und Samen</b> (ca. 20 g/Tag)	Mandeln, Pistazien, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Macadamia, Pinienkerne, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
<b>Fette und Öle</b> (ca. 2 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl*), Leinöl*), Weizenkeimöl; Butter (nicht mehr als 15g am Tag), Kaltpressölmargarine	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
<b>Getränke</b> (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol: maximal 1 Glas Weißwein (kein Rotwein!) oder 0,33 Liter Bier pro Tag
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> (2 x pro Woche, insg. ca. 150 g)	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch,	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt, Schalentiere wie Flusskrebs, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps
<b>Wurstwaren und Fleisch</b> (max. 2 x pro Woche, insg. ca. 150 g)	Aspik, Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Koch- und Lachsschinken, Kassler  Mageres helles Fleisch wie Hühnerfleisch, Putenfleisch, Kalbfleisch	Leberwurst, Mettwurst, Teewurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst Bockwurst, Bratwurst (!), Blutwurst, Hackfleisch, Fleischkäse/Leberkäse. Nackenfleisch, Bauchspeck
<b>Eier</b> (max. 1-2 pro Woche) <b>Milch- und Milchprodukte, Käse</b>	Eier in fettarmer Zubereitung; Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett. Käse bis 40 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella - besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Mayonnaise; Sahne, Schmand und Creme fraiche Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

\*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.