

Therapie bei Fettstoffwechselstörungen (Dyslipidämien)

Erstsendung: Montag, 13.01.2019, 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 oder Fisch, selten 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
Getreide wie Brot und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	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
Snacks und Knabbereien	Gemüserohkost, Nüsse	Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte, Salzgebäck, Chips, Flips
Obst (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/Trockenfrüchte, Obstmus

	Banane, Birne, Kaki (Sharon), Weintrauben, Süßkirschen, Ananas, Mango, Honigmelone	
Gemüse (3 Portionen/Tag)	Alle Salatsorten, Avocado, Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Aubergine, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohllarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut, alle Pilzarten	Mais
Nüsse und Samen (ca. 40 g/Tag)	Mandeln, Pistazien, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Macadamia, Pinienkerne, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 2 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl*), Leinöl*), Weizenkeimöl; Butter (nicht mehr als 15g am Tag)	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee und bis zu 3 Tassen Kaffee (schwarz)	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol: maximal 1 Glas Weißwein (kein Rotwein!) oder 0,33 Liter Bier pro Tag
Fisch und Meeresfrüchte (2 x pro Woche, insg. ca. 150 g)	Jeweils ohne Haut: Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Matjes, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch; (nicht bei Bluthochdruck) Schalentiere wie Flusskrebs, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps	Anchovis, Sardine/Sardellen; Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt
Wurstwaren und Fleisch (max. 2 x pro Woche, insg. ca. 150 g)	Aspik, Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, mageres helles Fleisch wie Hühnerfleisch, Putenfleisch, Kalbfleisch	Leberwurst, Mettwurst, Teewurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst Bockwurst, Bratwurst (!), Blutwurst, Hackfleisch, Fleischkäse/Leberkäse. Nackenfleisch, Bauchspeck
Eier (max. 4 pro Woche) Milch- und Milchprodukte, Käse	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, Eiscreme

Die Ernährungs-Docs



*) 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.