

Therapie bei Fettstoffwechselstörungen (Dyslipidämien)

[Fettstoffwechselerkrankungen](#) lassen sich recht gut ernährungsmedizinisch behandeln. Eine Hauptzutat ist dabei **Gemüse** - aber auch gute Fette gehören auf den Teller. Positiv wirken ungesättigte Fettsäuren aus Nüssen, fettem Seefisch (Lachs oder Makrele), Oliven-, Raps- und Leinöl.

Allein auf cholesterinhaltige Nahrungsmittel - zum Beispiel Eier - zu verzichten würde den Cholesterinwert kaum ändern. Denn der Körper produziert das Cholesterin großteils selbst und pegelt die Menge anhand verschiedener Faktoren ein. **Ballaststoffe**, zum Beispiel aus Haferkleie, können dagegen helfen, die Blutfettwerte zu senken.

Zugleich lassen sich mit einer ausgewogenen Ernährung andere Gesundheitsrisiken wie hoher Blutdruck, Übergewicht und Diabetes Typ 2 günstig beeinflussen. Die wichtigsten Tipps:

- ✓ Umstellen auf mediterrane Küche mit reichlich Gemüse und guten Ölen.
- ✓ Eventuelles **Bauchfett muss weg**: [Übergewicht reduzieren](#)! Das senkt das Herz-Kreislauf-Risiko. [Intervallfasten](#) und mehr Bewegung können helfen
- ✓ **Kohlenhydrate** (Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot) stark reduzieren. Denn überschüssige Kohlenhydrate werden in Speicherfett umgewandelt. Sie steigern die Triglyceridwerte! Wenn, dann ballaststoffreiche Kohlenhydrate essen: Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis – sie sättigen lange und sind gut für den Darm.
- ✓ **Hafer** (z. B. Haferkleie) enthält den wertvollen Ballaststoff Beta-Glucan, der 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**: mindestens 7.500 Schritte, dazu möglichst gezielter Sport. Körperliche Aktivität senkt die Blutfettwerte.

Bitte berücksichtigen: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine individuelle ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel anteilig übernommen.

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; <u>Nur wenig zuckerreiches Obst:</u> Banane, Birne, Kaki (Sharon), Weintrauben, Süßkirschen, Ananas, Mango, Honigmelone	gezuckerte Obstkonserven, kandierte Früchte/Trockenfrüchte, Obstmus
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	gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 2 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl*), Leinöl*), Weizenkeimöl; Butter (nicht mehr als 15 g 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

Fisch und Meeresfrüchte (2 x pro Woche, ca. 150-200 g)	Jeweils ohne Haut: Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Matjes, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch	Anchovis, Sardine/Sardellen; Schalentiere wie Flusskrebs, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps; Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt
Wurstwaren und Fleisch (max. 2 x pro Woche, ca. 150 g)	Aspik, Putenbrustaufschnitt, mageres helles Fleisch wie Hühnerfleisch, Putenfleisch, Kalbfleisch	Generell Wurstwaren (alle Arten) und fettes Fleisch, besonders Schweinefleisch
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. <u>Käse bis 40 % Fett i. Tr.:</u> Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella - besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Mayonnaise; Sahne, Schmand und Creme fraîche; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch, Eiscreme

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.