

## Ernährung bei erhöhtem Cholesterinspiegel

Cholesterin stammt nur zum Teil aus der Nahrung und ist nur in tierischen Produkten enthalten. Einen Großteil des Cholesterins produziert die Leber selbst. Trotzdem ist es wichtig, bei erhöhtem Cholesterinspiegel auch die Ernährung zu optimieren.

### **Maximal dreimal pro Woche Fleisch**

- Mageres Fleisch bevorzugen, sichtbares Fett entfernen.
- Vermeiden Sie verarbeitetes Fleisch wie Salami, Leberkäse, Extrawurst, Würstel u.Ä.
- Innereien, Eidotter und manche Meeresfrüchte (z. B. Shrimps, Muscheln, Tintenfisch) enthalten sehr hohe Cholesterinmengen und sollten nur selten auf dem Speiseplan stehen.

### **Regelmäßig Fisch essen**

- Zwei Fischmahlzeiten pro Woche sind empfehlenswert.
- Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch oder Sardinen sind erlaubt, sie liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren.
- Auch Fischkonserven (z. B. Rollmops, Dosenfisch in Salzlake oder Tomatensauce) sind eine gute Alternative.

### **Ballaststoffreich ernähren**

- Zweimal täglich Obst und dreimal täglich Gemüse, sowie Vollkorngetreideprodukte zu jeder Hauptmahlzeit enthalten reichlich Ballaststoffe, die einen positiven Einfluss auf Ihren Cholesterinspiegel haben.
- Dreimal pro Woche Hülsenfrüchte (mind. 125 g pro Mahlzeit) sind empfohlen, auch in Kombination mit Getreide (z. B. Linsen mit Knödel, Linsensuppe mit Gebäck, Bohneneintopf mit Vollkornbrot).

### **Fettarme Milchprodukte bevorzugen**

- Greifen Sie zu fettarmen Varianten: z. B. täglich  $\frac{1}{2}$  Liter Joghurt mit 1 % Fett oder Buttermilch oder Skyr.
- Topfen, Sauerrahm und Schlagobers enthalten viel Fett - reduzieren Sie den Konsum!
- Käse und Frischkäse enthalten sehr viel Fett. Essen Sie maximal 2-3 Scheiben Käse pro Tag mit einem Fettanteil von unter 50 % (besser unter 35 %).

### **Fett sparen - verzichten Sie auf Butter, Schmalz und Margarine**

- Empfehlenswert sind Oliven- und Rapsöl. Für Salate genügt 1 TL Öl pro Person.
- Dressing lässt sich auch gut mit Magerjoghurt oder Buttermilch zubereiten.
- Kochen Sie fettarm.
- Frittierte, panierte oder stark fetthaltige Speisen sollten vermieden werden.