

## Ernährung bei erhöhten Triglyzeriden

Erhöhte Triglyzeride lassen sich in den meisten Fällen durch eine angepasste Ernährung und regelmäßige Bewegung wirksam senken. Besonders Alkoholkonsum, Zucker und andere leicht verfügbare Kohlenhydrate sowie fett- oder ölhaltige Zubereitungen führen zu einem Anstieg der Werte.

### Täglich mindestens 1,5 Liter zuckerfreie Getränke

- Am besten Wasser, Mineralwasser, Soda-Zitrone sowie ungesüßte Tees.
- Light-Limonaden sind zuckerfrei und können in kleinen Mengen konsumiert werden.
- Zum Süßen von Tee oder Kaffee ist Süßstoff eine gute Alternative.
- Vorsicht bei Fruchtsäften: Sie enthalten viel Fruchtzucker und erhöhen die Triglyzeride deutlich.

### Süßes nur in Maßen und mit wenig Zucker und Fett

- Bevorzugen Sie fettarme Mehlspeisen; Süßstoffe sind besser als Zucker oder Honig.
- Verzichten Sie auf Plunder- oder Blätterteiggebäck, fettreiche Torten oder Kuchen.
- Genießen Sie Schokolade mit hohem Kakaoanteil (mind. 70 %) – aber nur in kleinen Mengen.

### Maximal dreimal pro Woche Fleisch

- Mageres Fleisch bevorzugen, sichtbares Fett entfernen.
- Vermeiden Sie verarbeitetes Fleisch wie Salami, Leberkäse, Extrawurst, Würstel u. Ä.

### Regelmäßig Fisch essen

- Zwei Fischmahlzeiten pro Woche sind empfehlenswert.
- Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch oder Sardinen sind erlaubt – sie liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

### Ballaststoffreich ernähren

- Zweimal täglich Obst und dreimal täglich Gemüse sowie Vollkorngreideprodukte zu jeder Hauptmahlzeit enthalten reichlich Ballaststoffe.
- 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 sowie zwei bis drei Scheiben Käse mit maximal 35 % F. i. T.

### Fett sparen – verzichten Sie auf Butter, Schmalz und Margarine

- Empfehlenswert sind Oliven- und Rapsöl. Für Salate genügt 1 TL Öl pro Person.
- Kochen Sie fettarm.
- Frittierte, panierte oder stark fetthaltige Speisen sollten vermieden werden.

### Auf Alkohol verzichten

- Sehr oft ist Alkoholkonsum (insbesondere Bier) die wichtigste Ursache für erhöhte Triglyzeride.