
Vorschläge für eine cholesterinarme Ernährung

Bei erhöhten Cholesterinwerten spielt eine gesunde und ausgewogene Ernährung eine große Rolle. Durch eine bewusste Ernährung kann der Cholesterinwert gesenkt werden. Körperliche Aktivität wirkt sich zusätzlich positiv auf den Cholesterinstoffwechsel aus.

Ein Ziel der Ernährungsumstellung ist es, den Fettanteil Ihrer Nahrung zu senken und dabei besonders die tierischen Fette zu reduzieren.

Zugleich sollte versucht werden, den Ballaststoffanteil zu erhöhen, denn Ballaststoffe wirken im Darm wie ein Schwamm. Dieser nimmt einen Teil des verzehrten Fettes auf. Da Ballaststoffe unverdaulich sind, wird das aufgenommene Cholesterin durch die natürliche Verdauung ausgeschieden.

Die tägliche Kost sollte nicht mehr als 300 mg Cholesterin beinhalten.

Keine Angst - Sie brauchen nicht täglich komplizierte Berechnungen durchführen. Wenn Sie die folgenden Ernährungsrichtlinien in die Tat umsetzen, reicht das vollkommen aus.

Tierische und pflanzliche Nahrungsfette unterscheiden sich lediglich in der Fettzusammensetzung.

Es gibt drei Arten von Fettbausteinen, den sogenannten Fettsäuren, die gemeinsam in unterschiedlichen Mengen in den Lebensmitteln enthalten sind. Ihre Wirkung auf den Fettstoffwechsel ist unterschiedlich.

Gesättigte Fettsäuren sind in großer Menge in tierischen Fetten enthalten und können das Cholesterin im Blut erhöhen. Dazu gehören beispielsweise fette Wurst, Käse, Butter, Sahne, Vollmilch und Vollmilchprodukte. Auch Schokolade, viele harte Küchenfette und einige Margarinesorten enthalten überwiegend gesättigte Fettsäuren.

Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren zählen dagegen zu den gesunden Fettsäuren, da sie den Cholesterinwert senken können.

Pflanzliche Fette sind reich an ungesättigten Fettsäuren und zudem cholesterinfrei. Auch Fische enthalten reichlich ungesättigte Fette, ebenso wie z.B. Reis, Hirse und Haferflocken.

Verwenden Sie für kalte Speisen wie Salate hochwertiges kalt gepresstes Öl. Diese kalt gepressten Öle enthalten viel mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die Wasser-, Licht- und Hitzeempfindlich sind.

Welche Lebensmittel sind für eine cholesterinarme Ernährung geeignet?

Fleisch:

Kalbfleisch, mageres Rind- und Schweinefleisch, Geflügel (ohne Haut), Wild

Wurstwaren:

Wurstware mit einem Fettgehalt von ca. 20-25 %, roher und gekochter Schinken, Puten- und Geflügelauflauf, Aspikauflauf

Fisch:

Dorsch, Flunder, Heilbutt, Kabeljau, Seelachs, Seezunge, Scholle, Steinbutt, Forelle, Zander, Hecht, Schleie, Steinbeißer

Milch u. Milchprodukte:

Fettarme Milchprodukte (1,5% Fettgehalt), Magermilch, Buttermilch, Fettarmer Joghurt, Dickmilch, Magerquark, Hüttenkäse, Schichtkäse

Getreide:

Alle Getreidearten und alles was daraus hergestellt wird

Brot:

Alle Brotsorten, insbesondere Vollkornbrotsorten

Teigwaren:

Alle Nudelsorten ohne Eier.

Kartoffeln:

Als Salz-, Pell-, Folienkartoffel, Kartoffelbrei mit fettarmer Milch

Kuchen:

Am Besten ist Hefeteig geeignet. Keine in Fett gebackenen Gebäckteilchen.

Hülsenfrüchte:

Alle Sorten.

Gemüse:

Alle Gemüsesorten, möglichst als Rohkost oder Salat zubereitet.

Obst:

Alle Sorten.

Getränke:

Tee, Mineralwasser, Frucht- und Gemüsesäfte, Bohnenkaffee und Rotwein in Maßen

Ein Beispielrezept für eine leckere, cholesterinarme Ernährung:**Früchte-Müsli**

1 halbe Birne
1 halbe Banane
4 Trockenpflaumen ohne Kern
4 EL Haferflocken mit Kleie
1 TL Honig
150ml Milch (1,5%)

Birne schälen und entkernen. Zusammen mit der geschälten Banane und den Trockenpflaumen klein schneiden. Mit Haferflocken und Honig mischen. Kalte oder warme Milch darüber gießen.

Nährwertanalyse:

367 kcal / 1 542 KJ

11g Ballaststoffe
7mg Cholesterin
12g Eiweiß
5g Fett
67g Kohlenhydrate