

Wir wünschen Ihnen Gesundheit!

Ihr Kompetenzzentrum Pflege

Mit freundlicher Genehmigung der



Ernährungsberatung
Internet: www.apetito.de

Gesundheitsinformation

Cholesterin

Wenn Sie Fragen haben, steht Ihnen Ihr Landesverband gerne zur Verfügung:

Landesverband Berlin e.V.

Alfred-Jung-Str. 17
10367 Berlin

Tel: 030 / 30 86 92 0

Fax: 030 / 27 92 46 9

www.volkssolidaritaet.de/berlin

Landesverband Sachsen e.V.

Arndtstr. 4
01099 Dresden

Tel: 0351 / 43 11 01 0

Tel: 0351 / 42 11 02 9

www.volkssolidaritaet.de/sachsen

Landesverband Brandenburg e.V.

Benzstr. 10
14482 Potsdam

Tel: 0331 / 70 42 31 0

Fax: 0331 / 70 42 31 20

www.volkssolidaritaet.de/brandenburg

Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.

Leipziger Str. 16
39112 Magdeburg

Tel: 0391 / 60 88 60

Tel: 0391 / 60 88 61 10 9

www.volkssolidaritaet.de/sachsen-anhalt

Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Platz der Jugend 15
19053 Schwerin

Tel: 0385 / 58 15 59 5

Fax: 0385 / 58 15 59 6

www.volkssolidaritaet.de/mecklenburg-vorpommern

Landesverband Thüringen e.V.

Magdeburger Allee 31
99086 Erfurt

Tel: 0361 / 51 15 96 70

Fax: 0361 / 51 15 96 80

www.volkssolidaritaet.de/thueringen



Altenpflege
Krankenpflege
Gesundheitspflege
Kinderkrankenpflege
Häusliche Versorgung
Stationäre Versorgung

Volkssolidarität LV Brandenburg e.V.
Referat Pflege (Andreas Heil / Birgit Mohr)
Benzstraße 10
14482 Potsdam

Durchwahl: 0331 - 70 42 31 - 12

Zentrale: 0331 - 70 42 31 - 0

Internet: www.volkssolidaritaet.de/brandenburg/

Hinweis:

Die in den „Gesundheitsinformationen“ erteilten Auskünfte beruhen auf dem aktuellen Kenntnisstand und dienen der unverbindlichen Unterstützung im Alltag. Sie ersetzen jedoch nicht das Aufsuchen eines Arztes oder Apothekers. Auf Basis der Informationen können weder Diagnosen gestellt, noch Therapien eingeleitet werden.

Erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte

Fettstoffwechselstörungen gelten als Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislaufkrankungen. Die Grundlage jeder Behandlung ist daher die Umstellung der Ernährung, denn neben Veranlagung und Überernährung bestimmt die Auswahl der Lebensmittel den Cholesterin- und Fettgehalt des Blutes.

Risikofaktoren für erhöhte Blutfettwerte sind:

- eine positive Familienanamnese
- Diabetes
- Bluthochdruck
- Rauchen
- Einnahme der Pille
- Übergewicht

Fettverzehr allgemein

Die Art der Fette, die mit der Nahrung aufgenommen wird, wirkt sich erheblich auf den Cholesterinspiegel aus.

Tierische Fette enthalten einen hohen Anteil an Cholesterin und gesättigten Fettsäuren. Hingegen sind pflanzliche Fette reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Einfach ungesättigte Fettsäuren finden sich sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln.

Als ideal gilt, dass nahezu die Hälfte des Gesamtfettanteils als einfach ungesättigte Fettsäuren zugeführt werden und nur jeweils ein Viertel als gesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Weiterhin sollten täglich maximal 200 Milligramm Cholesterin mit der Nahrung aufgenommen werden.

Empfehlungen für die Ernährung bei erhöhtem Cholesterinspiegel

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt:

Weniger Fett und fettreiche Lebensmittel

d.h. bestimmte Wurstsorten (Salami, Leberwurst, Speck), Käse mit einem Fettgehalt von 60 % Fett i. Tr., Schokolade, frittierte Kartoffelprodukte etc. zu meiden.

Hochwertige Pflanzenöle

die reich an ungesättigten Fettsäuren sind, z.B. Raps- Oliven oder Sonnenblumenöl zu verwenden.

Ungeeignete Speisen sind:

- fettes Fleisch, Fleischkonserven, Speck, Schweinemett, Innereien, Gans, Ente
- Dauer-, Leber-, Blut-, Mett-, Bratwurst, Mortadella
- Schalen- und Krustentiere, Aal, Bückling, Schillerlocken, Fischfrikadellen
- Backwaren von Rühr-, Blätter-, Biskuit- und Brandteig
- mehr als drei Eier pro Woche
- fettreiche Käsesorten

In Maßen geeignete Speisen sind:

- mageres Rinder-, Schweine- und Lammfleisch; mageres Rinderhack
- magerer Schinken (roh/gekocht), fettreduzierte Wurstsorten
- paniertes Fisch, Fischkonserven in Soße
- Bratkartoffeln, Spätzle
- Gemüsekonserven
- Backwaren aus Mürbeteig, Hefe-, Quark-, Ölteig, helle Brotsorten
- Avocado, gezuckerte Obstkonserven, Trockenobst
- bis zu zwei Eier pro Woche (oft bereits in Lebensmitteln verarbeitet)

Geeignete Speisen sind:

- Kalbfleisch, Kaninchen, Wild, Tatar, Geflügel
- Corned Beef, Rind- oder Kalbfleischsülze, Geflügelwurst
- Fisch (z. B. Kabeljau, Zander, Barsch, Scholle, Lachs, Thunfisch, Makrele, Hering)
- Salz-, Folien- und Pellkartoffeln, Kartoffelpüree, Kartoffelklöße, Eifreie Nudeln,
- Vollkornnudeln und -reis
- alle Gemüsesorten gedünstet oder als Rohkost, Tiefkühlgemüse
- Vollkornbrot, Vollkornzwieback
- alle Obstsorten
- pflanzliche Öle

Weitere Faktoren können die Blutfettwerte positiv beeinflussen:

- **Ballaststoffreiche Ernährung**,
d.h. täglich Vollkornprodukte, Gemüse, Kartoffeln und Obst verzehren
- **Reduktion**
Reduzieren des Gewichts auf das Normalgewicht
- **Verzicht**
auf Alkohol und Nikotinkonsum
- **ausreichend Bewegung**