

Ernährungstipps zur Senkung erhöhter Blutfette



Lebensmittel: 	Empfehlenswert: Lebensmittel, die generell einen niedrigen Fettgehalt und/oder einen hohen Ballaststoffanteil haben. Diese Lebensmittel sollten regelmäßig verzehrt werden.	Nur in kleinen Mengen erlaubt: Lebensmittel, die mehrfach ungesättigte- oder kleinere Mengen gesättigte Fette enthalten. Bei einer generell fettreduzierten Ernährung daher nur in Maßen erlaubt, auch unabhängig vom Cholesteringehalt.	Nicht empfehlenswert: Lebensmittel, die größere Mengen an Fetten mit gesättigten Fettsäuren enthalten, auch unabhängig vom Cholesteringehalt.
Fette/Öle 	Insgesamt Fettreduktion in der Nahrung anstreben	Einfach ungesättigte Fette/Öle, Olivenöl, Rüböl, Erdnussöl, mehrfach ungesättigte Fette/Öle, Safloröl, Walnussöl, Leinöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Diätmargarine	Butter, Kokosfett, Mayonnaise 80 %, Palmkernfett, Schweineschmalz
Fleisch/Wurst/Geflügel 	Kalbfleisch, Kaninchen, Wild, Dt. Cornedbeef, Rind- oder Kalbfleischsülze, Geflügelwurst, Truthahn (Pute), Huhn	Mageres Rind-, Schweine- oder Lammfleisch ohne sichtbares Fett, Leber (2 x / Monat), magerer Schinken (roh- oder gekocht), fettreduzierte Wurstsorten	Durchwachsenes, fettes Fleisch, Speck, Schweinemett, Innereien (Herz, Leber, Niere, Hirn, Bries, Zunge), fettreiche Wurstsorten (z. B. Dauerwurst, Blutwurst, Cervelatwurst, Fleischkäse, Leberwurst, Mettwurst, Salami, Bratwurst), Gans, Ente
Fisch/Meeresfrüchte 	Magerfische (z. B. Kabeljau, Seezunge, Scholle, Hecht, Schellfisch, Steinbutt, Forelle, Zander, Dorsch, Barsch); Fettfische (Lachs, Hering, Thunfisch, Makrele)	In „empfohlenen“ Fetten fritierter Fisch (s. Fette/Öle)	Krusten- und Schalentiere, Krabben, Shrimps, Calamares, Langusten, Garnelen, Miesmuscheln, Hummer, Aal, Kaviar, Bückling, Schillerlocke
Eier/Käse/Milch 	Eiweiß, fettarme Milch (1,5 % Fett), Kefir und Dickmilch (1,5 % Fett), Buttermilch, Joghurt (1,5 % Fett), Magerquark, Sauermilchkäse, Magerkäse (10 % Fett i. Tr.), Hüttenkäse	Bis zu 2 Eier / Woche (Eigelb), Kondensmilch (4 % Fett), Speisequark (10 % und 20 % Fett), fettreduzierter Käse (bis 30 % Fett i. Tr.), Vollmilchjoghurt	Über 3 Eigelb / Woche (1 Eigelb ersetzen durch 1 EL Sojamehl oder Sojamilch), Kaffeesahne, Kondensmilch, Sahnejoghurt, Speisequark (40 % Fett), Schlagsahne, Crème fraîche, Schmand, fettreiche Käsesorten (40–80 % Fett i. Tr.)
Früchte/Gemüse 	Alle frischen und tiefgefrorenen Obst- und Gemüsesorten (auch gedünstet), Trockenobst, ungesüßte Dosenfrüchte	Gemüse in empfohlenen Fetten zubereitet, Avocados	Pommes frites, Bratkartoffeln, Chips - in nicht empfohlenen Fetten zubereitet
Getreideprodukte 	Vollkornprodukte, Teigwaren, Haferflocken, Produkte aus Mais, Grünkern, Buchweizen, Hirse, Vollkornreis, Vollkornmüsli	Helle Auszugsmehle, eifreie Hartweizennudeln	Fetthaltige Feinbackwaren (z. B. Croissants, Brioche, Blätterteig- und Brandteigwaren)
Nüsse 	Walnüsse	Nüsse aller Art außer Kokosnüsse	Kokosnuss
Süßspeisen 	Sorbet, Gelee, Obstsalat	Süßstoffe, Zucker, Zuckeraustauschstoffe, Bonbons, Fruchtgummi	Schokolade, Toffees, Nougat, Schokoladenerzeugnisse, Pralinen, Sahneeis
Getränke 	Filter- oder Instant-Kaffee, Tee, Mineralwasser, Obst- und Gemüsesäfte ohne Zuckerzusatz	Alkohol, fettreduzierte Kakaogetränke, Malzbier	Ungefilterter Kaffee, Espresso o.ä., Trinkschokolade
Gewürze/Dressings 	Frische trockene Kräuter, Essig, Senf, Gewürze	Ketchup, Flüssigwürze, fettreduzierte Salatdressings	Mayonnaise, Remoulade