

Hypercholesterinämie (Erhöhtes Cholesterin im Blut)

Hintergründe:

Fettstoffwechselstörungen treten häufig in Verbindung mit Übergewicht und Diabetes auf. Die Fettstoffwechselstörung kann aber auch erblich sein.

Empfehlung:

- Gewichtsreduktion
- Bewegung
- Verminderung des Fettverzehrs/Fettaustausch

Lebensmittelempfehlung:

- Vollkornprodukte: Vollkornbrot, Vollkornknäcke, Vollkorntoast, Müsli, Nudeln, Reis (wenn möglich Vollkorn), Kartoffeln
- Obst (roh), Gemüse, Salate
- Fettreduzierte Milchprodukte: Magerjogurt und Milch (bis 1,5 % Fett), Magerquark, Hüttenkäse, Käse (bis 30 % Fett i. d. Trockenmasse = ca. 14-17 % Fett absolut), Molke, Handkäse, Kochkäse
- Öle und Fette: Kaltgepresste Öle (Olivenöl zum Braten), Sonnenblumenöl, Distelöl (Salat), Weizenkeimöl, Halbfettmargarine, Diätmargarine (Achtung: keine gehärteten Fette)
- Magere Wurstsorten: Schinken, Cornet Beef, Gemüsesülze, Geflügelwurst, veget. Brotaufstriche, kalter Braten, Lachsschinken, Putenbrust
- Getränke: Mineralwasser, ungesüßte Tees, Kaffee, stark verdünnte Fruchtsäfte
- Knabbereien: Gemüsestreifen mit Kräuterquark, Salzstangen, Sesamstangen, Popkorn, Dinkelstangen, Gummibärchen, Lakritze
- Gebäck, Kuchen: Hefegebäck, Zwieback, Biskuit m. Obst (mit Ei-Ersatz backen)

Nahrungsergänzung:

- Haferkleie (bewirkt Ausscheidung des Cholesterins über Darm)
- Pektin (senkt LDL-Cholesterin)
- Lecithin
- Artischockenkapseln oder –presssaft (regt Leber an Gallenflüssigkeit zu bilden)
- Knoblauch, Zwiebeln
- Vitamin A und E (Radikalfänger)