

Hypertriglyceridämie

Bedeutung:

Überhöhter Neutralfettgehalt im Blut

- **Ballaststoffreiche Kost**

Obst, Gemüse (auch Obst- und Gemüsesäfte), Vollkornprodukte, Kartoffel, Hülsenfrüchte

- **Ausschalten von Zucker**

Zuckerhaltige Getränke (Limo, Fruchtsäfte)
Zuckeraustauschstoffe (Fruktose, Sorbit, Xylit u.a.)
Süßstoffe **sind erlaubt** (Aspartam, Saccharin, Cyclamat)

- **Einschränkung von Stärke**

Weißmehle und seine Produkte

- **Einsetzen von bestimmten Ölen** (ungesättigte Fettsäure)

Olivenöl, Rapsöl, keine gehärteten Fette, keine gesättigten Fettsäuren

- **Kein Alkohol**

- **Omega-3-Fettsäuren**

Seefisch, Walnüsse, Rapsöl, Sojaöl

- **Omega-6-Fettsäuren**

Distelöl, Sojaöl, Maiskeimöl, Weizenkeimöl

Keine opulenten Einzelmahlzeiten

Keine größeren Spätnacht-Mahlzeiten