

Ernährungsempfehlungen bei Hypercholesterinämie

Was ist eine Hypercholesterinämie?

Eine Hypercholesterinämie ist eine Fettstoffwechselstörung, die sich durch erhöhte Cholesterinwerte im Blut zeigt. Sie wird familiär vererbt und/oder durch einen entsprechenden Lebensstil gefördert.

Wie entsteht ein erhöhter Cholesterinspiegel im Blut?

- Durch vermehrte Cholesterinbildung in der Leber (Cholesterin ist ein Baustein in jeder Zelle, aus Cholesterin werden Hormone der Nebennierenrinde, sowie Vorstufen des Vitamin D gebildet) und/oder
- Durch erhöhte Cholesterinzufuhr in der Nahrung

Was wird gemessen?

- das Gesamtcholesterin im Blut
- das LDL Cholesterin (= für Blutgefäße schlechtes Cholesterin)
- das HDL Cholesterin (= für Blutgefäße gutes Cholesterin)

Cholesterin und Arteriosklerose

Erst ein über Jahre erhöhter Cholesterinwert verursacht krankhafte Veränderungen an den Gefäßen (Arteriosklerose), zunächst ohne Symptome.

Die Arteriosklerose ist eine Verhärtung und/oder Verengung der Schlagadern (Arterien). In der Umgangssprache spricht man von „Arterienverkalkung“. Als Folge kann es zu Durchblutungsstörungen in verschiedenen Organen, z.B. Herz (Herzinfarkt), Gehirn (Schlaganfall), Niere, aber auch an größeren Blutgefäßen kommen, z.B. den Beingefäßen (Schaufenstergang Krankheit).

Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl bei Hypercholesterinämie:

Geeignete Lebensmittel	Lebensmittelgruppen	Weniger geeignete Lebensmittel
Milch und Milchprodukte bis 1,5 % Fett Kondensmilch max. 4 % Fett Magerquark, Schichtkäse 10 % Fett in Trockenmasse (Tr.) Schnitt-,Weichkäse bis max . 45 % Fett i. Tr. Frischkäse bis 10 % Fett i. Tr. oder 4 % absolut	Milch und Milchprodukte	Vollmilch Kaffeesahne Süße und sauer Sahne Creme fraiche, Creme double Käsesorten über 45 % Fett i. Tr.
Mageres Fleisch , ohne sichtbares Fett vom Rind, Schwein, Kalb, Lamm, Kaninchen Magere Schinken- und Bratensorten Wurstsorten bis max. 20 % Fett	Fleisch, Fleisch-, und Wurstwaren	Fetteres Fleisch vom Rind, Kalb, Schwein Hackfleisch, Sülzen, Speck Fleischsalat mit Mayonnaise Wurstsorten wie Salami, Blut- und Leberwurst, Mortadella, Bratwurst und Würstchen, Leber, Niere, Hirn
Fettarm: Geflügel ohne Haut: Hühn, Hähnchen, Pute Wildgeflügel: Fasan, Rebhuhn Geflügelwurst und – Pasteten bis max. 20 % Fett, Putenbrust, Geflügel in Aspik	Wild und Geflügel	Fettes Geflügel wie Gans und Ente Hähnchen mit Haut über 20 % Fett: Geflügelleberwurst, Geflügelsalami, Geflügelsalate

<p>Fettarm (auch geräuchert): Seelachs, Heilbutt, Kabeljau, Schellfisch, Scholle, Seezunge, Flunder, Seehecht, Steinbutt, Thunfisch, Rotbarsch, Sardinen, Forelle, Hecht, Zander, Seeaal</p> <p>Fetteiche Meeresfische (auch geräuchert): Makrele, Hering, Lachs, Räucherwaren: Sprotten, Bückling, Schillerlocke</p>	<p>Fisch- und Fischerzeugnisse</p>	<p>Tintenfisch, Aal (auch geräuchert)</p> <p>Kaviar Fischkonserven in Öl oder anderen Zubereitungen: Ölsardinen, Thunfisch, Brathering, Fischsalate</p> <p>Schalentiere wie Krabben, Garnelen, Hummer, Muscheln, Austern</p>
2-3 Hühnereier pro Woche	Hühnereier	
<p>Mit hohem Anteil an Omega 3 Fettsäuren: Rapsöl, Walnussöl, Soja, Leinöl</p> <p>Streichfette mit Omega 3 Fettsäuren</p>	Fette und Öle	<p>Alle tierischen und pflanzlichen Fette wie Butter, Standardmargarine, Schmal, Kokos-, Palmkern-, Erdnussfett d.h. alle Fette mit hohem Anteil an gesättigten Fettsäuren und niedrigem Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren</p>
<p>Ballaststoffreich: alle Vollkornbrotsorten (Weizen-, Roggen-, Knäckebrot)</p> <p>Kuchen aus eigener Herstellung nach geeigneten Rezepten mit empfohlenen Fetten</p>	Brot und Backwaren	<p>Helle Brotsorten (Weißbrot, Brötchen, Toastbrot, Croissant)</p> <p>Fetteiche Kuchen: Sahnetorten, Kekse, Waffeln, Blätterteig, Schmalzgebäck, Biskuit- und Rührkuchen</p>
<p>Ballaststoffreich: alle Sorten als Vollkornprodukte, Körner, Mehl, Flocken, Reis, Nudeln ohne Ei</p>	Getreideerzeugnisse	Ballaststoffarm: helle Mehle z.B. Typ 405, Stärkemehle, Nudeln,
<p>Fettarm zubereitet: Pell-, Salz-, Folienkartoffeln, Kartoffelbrei, Kartoffelknödel ohne Ei</p>	Kartoffeln	Fetteich zubereitet: z.B. Pommes frites (auch die vorfrittierten Sorten für den Backofen), Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer, -kroketten
<p>Alle Gemüsesorten: Frisch und tiefgekühlt Hülsenfrüchte 1/3 der Gemüsemenge als Rohkost</p>	Gemüse und Hülsenfrüchte	<p>Essfertige Zubereitungen aus Konserven, Tiefkühlware; Fertigsalate, Gemüsesmoothies mit Zuckergehalt</p>
<p>Alle Obstsorten: Frisch oder tiefgekühlt</p>	Obst und Obsterzeugnisse	<p>Obstkonserven, Smoothies mit Zuckergehalt</p>
<p>Wal-, Haselnüsse, Mandeln, Macadamianüsse Vorsicht: Fettgehalt 60-70%</p>	Nüsse	<p>Kokos-, Erdnüsse, Cashewkerne, Vorsicht: Fettgehalt von 60-70%</p>
<p>Eingeschränkt alle Zuckerarten z.B. Haushaltszucker, Traubenzucker, Honig, Konfitüre, Gelee, Sirup, Dicksaft</p>	Süßmittel und Süßwaren	<p>Nuss-Nugat-Creme, Konfekt, Nougat, Schokolade, Marzipan, Bonbons, Eiscreme</p>
<p>Küchenkräuter und Gewürze jeglicher Art, Knoblauch, Zwiebeln, Salz, Essig, Zitrone, Würzsaucen ohne Zucker</p>	Gewürze	<p>Fetteiche Salatdressings, z.B., auf Mayonnaisebasis</p>

	Fertigprodukte	Fettreiche, zuckerreiche oder eihaltige Puddingdesserts, Fertigquarkspeisen, Milchprodukte mit Früchten, Müslimischungen mit Zuckeranteil
Fettarm: Kochen, Dünsten, Dämpfen, Braten, Grillen Garen in Folie, im Römertopf, in beschichteter Pfanne	Zubereitungsarten	Fettreich: Frittieren, Braten in viel Fett
Zucker - und energiefreie Getränke: Bohnen-, und Malzkaffee, alle Teesorten, Mineralwasser	Getränke	Zucker- und energiehaltige Getränke Alkoholische Getränke (Bier, Malzbier, Wein, Sekt, Spirituosen)

10 Regeln der deutschen Gesellschaft für Ernährung für gesunde Ernährung

- **Lebensmittelvielfalt genießen:** Essen Sie abwechslungsreich, überwiegend pflanzliche Lebensmittel
- **Gesundheitsfördernde Fette benutzen:** Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette in Fast Food, Süßigkeiten, Fertigprodukten
- **Gemüse und Obst 5 am Tag:** Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag, dazu gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kircherbsen und Bohnen, sowie ungesalzene Nüsse
- **Vollkorn wählen:** Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis ist Vollkorn immer die beste Variante
- **Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen:** Essen Sie täglich Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse, Fisch ein- bis zweimal die Woche, Fleisch nicht mehr als 600 g pro Woche
- **Zucker und Salz einsparen:** Vermeiden Sie mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke, sparen Sie Salz und würzen Sie mit Kräutern und Gewürzen
- **Am besten Wasser trinken:** Trinken Sie rund 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee am Tag. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert
- **Schonend zubereiten:** Garen Sie Lebensmittel solange wie nötig und so kurz wie möglich mit wenig Wasser und wenig Fett.
- **Achtsam Essen:** Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeit und lassen Sie sich Zeit beim Essen
- **Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben:** Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie öfter zu Fuß gehen, oder Treppensteigen statt mit dem Lift zu fahren