



# Ernährungstipps zur Senkung erhöhter Blutfette



<b>Lebensmittel:</b>	<b>Empfehlenswert:</b>	<b>Nur in kleinen Mengen erlaubt:</b>	<b>Nicht empfehlenswert:</b>
<b>Fette/Öle</b> 	Lebensmittel, die generell einen niedrigen Fettgehalt und/oder einen hohen Ballaststoffanteil haben.  Diese Lebensmittel sollten regelmäßig verzehrt werden.  Insgesamt Fettreduktion in der Nahrung anstreben	Lebensmittel, die mehrfach ungesättigte- oder kleinere Mengen gesättigte Fette enthalten. Bei einer generell fettreduzierten Ernährung daher nur in Maßen erlaubt, auch unabhängig vom Cholesteringehalt.  Einfach ungesättigte Fette/Öle, Olivenöl, Rüböl, Erdnussöl, mehrfach ungesättigte Fette/Öle, Safloröl, Walnussöl, Leinöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Diätmargarine	Lebensmittel, die größere Mengen an Fetten mit gesättigten Fettsäuren enthalten, auch unabhängig vom Cholesteringehalt.  Butter, Kokosfett, Mayonnaise 80 %, Palmkernfett, Schweineschmalz
<b>Fleisch/Wurst/Geflügel</b> 	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
<b>Fisch/Meeresfrüchte</b> 	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
<b>Eier/Käse/Milch</b> 	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), Vollmilch (3,5 % Fett), Kaffeesahne, Kondensmilch, Sahnejoghurt, Speisequark (40 % Fett), Schlagsahne, Crème fraîche, Schmand, fettreiche Käsesorten (40–80 % Fett i. Tr.)
<b>Früchte/Gemüse</b> 	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
<b>Getreideprodukte</b> 	Vollkomprodukte, Teigwaren, Haferflocken, Produkte aus Mais, Grünkern, Buchweizen, Hirse, Vollkornreis, Vollkornmüsli	Helle Auszugsmehle, eifreie Hartweizennudeln	Fetthaltige Feinbackwaren (z. B. Croissants, Brioche, Blätterteig- und Brandteigwaren)
<b>Nüsse</b> 	Walnüsse	Nüsse aller Art außer Kokosnüsse	Kokosnuss
<b>Süßspeisen</b> 	Sorbet, Gelee, Obstsalat	Süßstoffe, Zucker, Zuckeraustauschstoffe, Bonbons, Fruchtgummi	Schokolade, Toffees, Nougat, Schokoladenerzeugnisse, Pralinen, Sahneeis
<b>Getränke</b> 	Filter- oder Instant-Kaffee, Tee, Mineralwasser, Obst- und Gemüsesäfte ohne Zuckerzusatz	Alkohol, fettreduzierte Kakaogetränke, Malzbier	Ungefilterter Kaffee, Espresso o.ä., Trinkschokolade
<b>Gewürze/Dressings</b> 	Frische trockene Kräuter, Essig, Senf, Gewürze	Ketchup, Flüssigwürze, fettreduzierte Salatdressings	Mayonnaise, Remoulade