

# Was ist Cholesterin?

Cholesterin wird vom Körper für den Stoffwechsel benötigt. Es ist so wichtig für den Körper, dass er es selbst produziert. Cholesterin wird hauptsächlich in der Leber hergestellt und dort auch wieder abgebaut. Das Cholesterin, das über die Nahrung aufgenommen wird, braucht der Körper nicht. Zu viel Cholesterin im Blut ist ursächlich an der Entstehung und dem Fortschreiten der Arteriosklerose beteiligt.

## ■ Risikofaktoren ausschalten!

- Cholesterin senken
- Blutzuckerwerte regelmäßig kontrollieren
- Erhöhten Blutdruck senken
- Abnehmen
- Mehr Bewegung
- Rauchen aufhören
- Alkohol nur in geringen Mengen

## ■ Cholesterin senken – mehr Bewegung!

- Gehen, Joggen, Schwimmen oder Radfahren (Ausdauersportarten)
- 20–30 Minuten mehrmals wöchentlich
- regelmäßig leichte Bewegung statt Höchstbelastung
- Treppensteigen statt Aufzug
- Auto stehen lassen – kleine Strecken lieber zu Fuß gehen

## ■ Cholesterin senken – weniger Fett in der Ernährung!

- Mehr pflanzliche Fette und Öle
- Mageres Fleisch bevorzugen
- Statt Fleisch auch mal Fisch essen (bevorzugt mageren Fisch, aber auch Seefisch)
- Viel Gemüse/Rohkost und Obst
- Fettarme Milch und Milchprodukte bevorzugen
- Sahne in Saucen vermeiden

St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr

Kaiserstraße 50  
(Haupteingang Adolfstraße)  
45468 Mülheim an der Ruhr

Fon 0208 305-0  
www.contilia.de

St. Marien-Hospital  
Mülheim an der Ruhr



# Gefäßablagerungen

(Arteriosklerose oder Atherosklerose)

## ■ Diabetes-, Ernährungs- und Hypertonieberatung

Fon 0208 305-2034

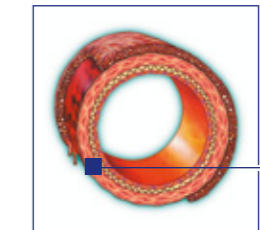


03.2014

## Wie ernähre ich mich richtig?

Erhöhter Cholesterinspiegel  
Erhöhte Blutfette

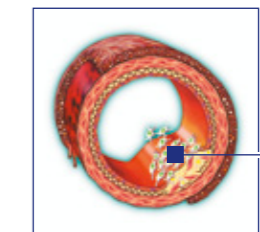
### ■ Blick in ein Gefäß



Gefäßwand

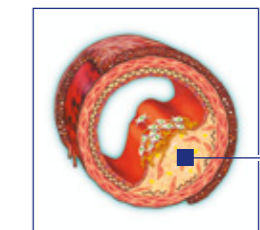
### ■ Sauberes Gefäß im Querschnitt

Das Blut fließt ungehindert. Keine Fettablagerungen im Gefäß.



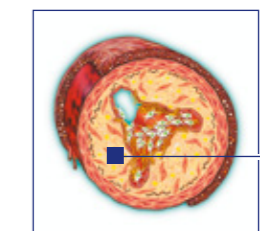
### ■ Gefäß mit Fettablagerung

Blutfette lagern sich im Gefäß ab.



### ■ Gefäßverengung

Die Ablagerungen verengen das Gefäß stark. Es kann zum Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen.



Cholesterin-Ablagerung

### ■ Fast vollständige Gefäßverengung

Die Ablagerung bricht auf. Das Gefäß verschließt sich nahezu vollständig. Es kann zum Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen.

Für das Wichtige. Im Leben.

Für das Wichtige. Im Leben.

# Ernährungstipps zur Senkung erhöhter Blutfette



## Fette | Öle

- Insgesamt Fettreduktion in der Nahrung anstreben
- Olivenöl, Erdnussöl, Distelöl, 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, 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 frittiertes Fisch (siehe 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, Harzer Roller
- Bis zu 3 Eier/Woche, Kondensmilch (4% Fett), Speisequark (10% und 20% Fett), fettreduzierter Käse (bis zu 30% Fett i.Tr.), Vollmilchjoghurt, Litedamer
- 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.), Schmelzkäse 60%

## 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, Sahneis

## 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

■ **Empfehlenswert**  
Lebensmittel, die generell einen niedrigen Fettgehalt und/oder einen hohen Ballaststoffanteil haben. Diese Lebensmittel sollten regelmäßig verzehrt werden.

■ **Nur in kleinen Mengen erlaubt**  
Bei einer generell fettreduzierten Ernährung nur in Maßen erlaubt, auch unabhängig vom Cholesteringehalt.

■ **Nicht empfehlenswert**  
Lebensmittel, die größere Mengen an Fetten mit gesättigten Fettsäuren enthalten, auch unabhängig vom Cholesteringehalt.

