



Ernährung bei Hypercholesterinämie (hohes Cholesterin)

Grundlage jeder Therapie einer Fettstoffwechselstörung ist die Ernährungstherapie.

Bei erhöhtem Cholesterin sind folgende Maßnahmen empfehlenswert:

Gewichtsreduktion, Cholesterinzufuhr senken (<250 mg pro Tag), wenig gesättigte Fettsäuren, viel einfach ungesättigte Fettsäuren, reichlich Ballaststoffe.

Was heißt das in der Praxis?

- **Gewichtsreduktion** durch Reduktion des Fettgehaltes im Essen und vermehrte Bewegung anstreben
 - Suppen und Saucen selbst herstellen und entfetten, Verfeinern mit fettarmen Lebensmitteln, z.B. Sauere Sahne statt Creme fraiche, meiden von Fertigprodukten
 - Fleisch und Fisch ohne Panade, sichtbares Fett entfernen
 - Salate: Öl im Dressing abmessen (1 EL pro Person)
 - Genaue Mengen planen, keine Reste die „noch weg müssen“
- **Vorsicht** mit stark cholesterinhaltigen Lebensmitteln, dies sind fettreiche tierische Lebensmittel (fettes Fleisch, Wurst, Käse, fettreiche Milch und Milchprodukte), Eier (ein Eidotter hat ca. 250 mg Cholesterin), Innereien, Krusten- und Schalentiere (Shrimps).
- **Pflanzliche Produkte sind immer cholesterinfrei!**
- Wenig gesättigte Fettsäuren - Diese finden sich vor allem in gehärteten Fetten (Butter, gehärtetes Kokosfett (Palmin)).
- Viel einfach **ungesättigte Fettsäuren** – Diese finden sich im Raps- und Olivenöl und haben eine senkende Wirkung auf den Cholesterinspiegel. Diätmargarine enthält sehr wenig einfach ungesättigte Fettsäuren und hat den positiven Cholesterin senkenden Effekt nur wenig.
- **Ballaststoffreiche Kost** ist insgesamt fett- und cholesterinärmer durch den hohen Anteil von Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukten. Vermutlich können Ballaststoffe auch die Aufnahme von Cholesterin über den Darm vermindern. (Beispiele zum Ballaststoffgehalt: 200g Vollkornbrot 14g, 200g Äpfel 4g, 200g Kartoffeln 5g, 160g Brötchen 5g, 100g Tomaten 2g, 40g polierter Reis 1g).