

Dr. Martin GÄBLER
Arzt f. Allgemeinmedizin
Ernährungsmedizin
Notarzt

Reidenweg 26, 9500 Villach

Tel: 04242-550 40 Fax: -14

BLUTFETTWERTERHÖHUNG

(Hypercholesterin- und Hypertriglyzeridämie)

Allgemeine Richtlinien

Risikofaktoren ausschalten, die zu Gefäßveränderungen führen:

- Rauchen
- Bluthochdruck
- Blutzuckererhöhung
- Harnsäureerhöhung

Körperliche Aktivitäten steigern:

Mind. 3x pro Woche 20-60 Minuten submaximale körperliche Belastung

Vermeidung von Übergewicht

d.h. Erreichen und anschließendes Beibehalten des Normalgewichtes

Ernährungstherapie

Essen Sie weniger Fett: Fettanteil in der Nahrung < 30 % der Gesamtkalorien

- **sichtbares Fett weglassen** (z.B. bei Fleisch, Geflügel, und Schinken)
- **fettarme Produkte bevorzugen (z.B. Magermilch statt Vollmilch verwenden,....)**

Verwenden Sie das richtige Fett:

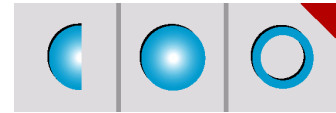
- **Tierische Fette meiden** (sie enthalten viele gesättigte Fettsäuren und Cholesterin)
- **Transfette meiden** (künstlich hergestellte Fettsäuren) z.B. enthalten in McDonald's - Produkten und Topfen= golatschen oder Croissant vom Bäcker
- **Vermehrter Einsatz von pflanzlichen Fetten** (sie enthalten einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, welche helfen das Cholesterin zu senken).

Meiden Sie cholesterinreiche Lebensmittel wie

- **Innereien, Meeresfrüchte und Eier!**

Essen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel (pro Tag > 35 g):

- **Vollkornprodukte anstelle von Weißmehlprodukte**
- **Mehrmals täglich frisches Obst und Gemüse**



Lebensmittelliste

Fleisch und Fleischwaren

EMPFEHLENSWERT

- **Mageres Fleisch** vom Kalb, Rind, Schwein, Lamm, Pferd, Reh, Hirsch und Hase
- **Geflügel ohne Haut:** Huhn, Truthahn, Taube, Rebhuhn und Fasan
- **Magere Wurstwaren:** magere Schinkensorten ohne Fettrand, ev. mageres Geselchtes (Teilsames), Krakauer, Schinkenwurst, div. Putenwürste (Putenextra, Putenfrankfurter, Putenknacker, ...), Bündner Fleisch, Roastbeef, magerer kalter Braten (Karreestücke), ...

NICHT EMPFEHLENSWERT

- **Fette Fleischsorten**
- **Innereien:** Hirn, Herz, Beuschel, Leber, Niere, Zunge, ...
- **Geflügelsorten mit Haut**
- **Ente und Gans**
- **Alle fetten Wurstsorten:** Salami, Kantwurst, Dürre, harte Würstl, Speck, Verhackert, Polnische, Bergsteiger, Mortadella, Wiener, Göttinger, Extra, Frankfurter, Knacker, Leberkäse, Bratwurst, Burenwurst, Käsewurst, Blutwurst, Presswurst, Leberwurst, Leberpastete, fette Wurst- und Fleischkonserven, ...
- Hot Dogs, Hamburger
- Gabelbissen, Sulze
- Fleisch- und Wurstsalate mit Majonäsen

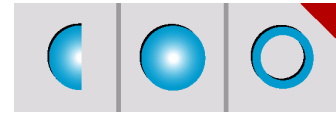
Fische und Meerestiere

EMPFEHLENSWERT

- **Magere Fische** wie: Kabeljau, Dorsch, Schellfisch, Scholle, Seezunge, Schleie, Forelle, Zander, Heilbutt, Steinbutt, ...
- **Fette Fische** wie Lachs, Thunfisch und Makrelen.... Aber Vorsicht bei **Übergewicht**
- **der einzige geräucherte Fisch, der mager ist, ist die Räucherforelle!**

NICHT EMPFEHLENSWERT

- **Krustentiere** wie: Muscheln, Austern, Hummer, Krabben, Krebse, Garnelen, ...
- Sardellen- und Lachsbutter, Kaviar, Kaviar- und Lachsersatz
- Fischkonserven mit Öl oder Marinaden und Soßen (Thunfisch, Sardinen,...)
- fertige Fischsalate und Fischmajonäsen
- panierte Fische, Fischstäbchen, Fische in Backteig, ...



Eier

EMPFEHLENSWERT

- **Eiklar**, Eischnee
- **max. 2 Dotter pro Woche** (daran denken, dass auch Teigwaren, Nudeln, Nockerln, Knödel, usw. Eier enthalten).

NICHT EMPFEHLENSWERT

- **mehr als 2 Dotter/ Woche**
- **Eierspeisen, Spiegeleier, Ham and Eggs**
- Speisezubereitungen, bei denen viele Eier verwendet werden

Fette und Öle

EMPFEHLENSWERT

- **PFLANZENÖLE** wie:
Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Distelöl, Leinöl, Sojaöl, Weizenkeimöl, **Olivenöl, Rapsöl ...**
- **MARGARINE** mit einem hohen Gehalt an einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, – z.B. „Becel“, „Osolio-Margarine“, „Eden“ .

NICHT EMPFEHLENSWERT

- **BUTTER, SCHWEINEFETT, RINDERTALG**
- Palmkernöl, Erdnussöl, Kokosfett, Kakaobutter, Erdnussbutter, Frittierfett
- Margarine unklarer Herkunft, ...

Milch und Milchprodukte

Wichtig: Bei Einkauf immer auf den Fettgehalt achten!!!

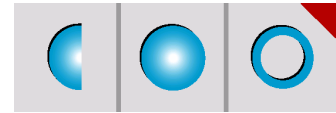
Er steht auf der Verpackung: **% F.i.T.** (= Fett in der Trockenmasse) oder Fettgehalt **absolut**

EMPFEHLENSWERT

- **Fettarme Milchprodukte** wie:
Magermilch, Haltbarmilch, Magermilchpulver, Buttermilch, Magerjoghurt, Magerjoghurt mit Früchten, Molkegetränke
- **Magertopfen** bis max. 20 % F.i.T., „Hüttenkäse“, „Picotta“, „Cottage cheese“
- **magere Käsesorten** bis max. 30 – 35 % F.i.T. = 15-20% Fett absolut, wie z.B. Quargel, Achleitner, Bierkäse, Schlierbacher, Tilsiter, Edamer, Stangenkäse, div. Schmelzkäse z.B. „Alma light“, „Graziell“, „Rekalo“, „Eckerlkäse 9 % absolut“, ...
- **In kleinen Mengen Mozzarella und Schafskäse**

NICHT EMPFEHLENSWERT

- **Fette Milchprodukte** wie: Vollmilch, Vollmilch extra, Sauermilch, Sauerrahm, Joghurt 3,6 %, Kefir, Obers, Kaffeeobers, Maresi, Kondensmilch gezuckert und ungezuckert, Creme fraiche, Fruchtjoghurt 3,6 %, Milchmixgetränke aus Vollmilch, Vanillemilch, Kakaogetränke, div. Puddings aus Vollmilch, Sauermilch mit Jam ...
- **Topfen mit mehr als 20 % F.i.T.**, fertige Topfenaufstriche (da sehr hoher Fettanteil), Gervais
- **Käse mit mehr als 35 % F.i.T.**, wie z.B. Emmentaler, Camembert, Brie, Rahmkäse, Butterkäse, Gorgonzola...



Nährmittel, Brot, Backwaren und Beilagen

EMPFEHLENSWERT

- **Alle Arten von Schwarzbrot und Vollkornbrot**, wie z.B. Bauernbrot, Grahambrot, Leinsamenbrot, Dreikornbrot, Sonnenblumenbrot, Kornspitz, Kornweckerl, Wachauer, Bosniaken, ...
- Mehl (**bevorzugt Vollkornmehl**), Mais, Polenta, Haferflocken, Rollgerste, Grieß, Cornflakes, Kleie, Leinsamen, kleine Mengen von Puddingpulver und Stärke
- **Müsli** – selbst zubereitet
- **Beilagen in „Normalmengen“**: Kartoffeln in verschiedenen Zubereitungsarten, Reis (**bevorzugt Vollreis**), Teigwaren mit geringem Eizugabe (**vorzugsweise Vollkorn-teigwaren**), Nockerln, Spätzle, usw. (ev. aus Vollkornmehl zubereitet)
- „Semmelknödel“ (aus Grahamweckerln)
- **Backwaren sollten mit geringer Eizugabe** zubereitet werden (entweder nur Eiklar verwenden oder auf eine große Menge Teig nur ganz wenig Eier) und einen **geringen Fett- und Zuckeranteil** haben (vorwiegend selbst zubereiten).

NICHT EMPFEHLENSWERT

- **In Fett herausgebackene Beilagen** wie, Chips, Pommes frites, Kartoffelpuffer, ...
- **Teigwaren mit einem hohen Eizugabe**
- alle **Backwaren und Mehlspeisen, die mit hoher Eizugabe, viel Fett und Zucker** zubereitet sind, handelsübliche Torten, Kuchen und Rouladen mit Cremefüllungen und Schokoglasur, Schnitten mit Schokocremefüllungen, Kekse
- fertige Teige, bei denen die Fett- und Eimengen nicht bestimmbar sind
- **Bäckerprodukte** mit hohem Transfettanteil, wie Topfengolatschen, Croissant, Frühstückskipferl, Pariser Kipferl

Süßigkeiten

EMPFEHLENSWERT

- Zucker, Honig und Marmelade **in kleinen Mengen**, ev. Süßstoff verwenden
- Pudding und Creme aus Magermilch
- Magertopfencremen
- Fruchteis – sogenanntes „Wassereis“

NICHT EMPFEHLENSWERT

- **Schokolade, Nougat, Pralinen, Marzipan**
- **Kakaopulver**
- Cremeeis
- Zuckerln und Schnitten mit Schokofüllung oder –überzug

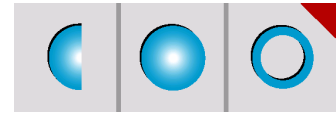
Gewürze

EMPFEHLENSWERT

- alle Gewürze, Kräuter und Gewürzkräuter in kleinen Mengen mäßig Senf und Ketchup und Salz

NICHT EMPFEHLENSWERT

- fertige Gewürzsoßen und Salatmarinaden (da meist hoher Fettgehalt!!!)



Suppen

EMPFEHLENSWERT

- **entfettete** Fleisch- bzw. Knochensuppen vom Rind, Kalb und vom Huh
- Suppen aus Suppenwürfeln oder gekörnter Brühe

NICHT EMPFEHLENSWERT

- Suppen mit „**Fettaugen**“
- Suppen mit **Ei**-Einlage
- Suppen mit **INNEREI**- Einlage, wie z.B. Hirnpofesen, Lungenstrudel, Leberknödel, Leberreis, Milzschnitten, ...
- Packerl- und Dosensuppen

Gemüse

EMPFEHLENSWERT

- **Alle Sorten frisch**, in Dosen, tiefgekühlt, roh, gekocht oder eingelagert
- **Mindestens 3 Portionen am Tag**

NICHT EMPFEHLENSWERT

Avokados bei Übergewicht

VORSICHT bei Gemüsezubereitungen aus der Dose oder tiefgekühlt, die „Fix und Fertig“ zubereitet sind – meist hoher Fettanteil!!!

Obst und Nüsse

EMPFEHLENSWERT

- **Fast jedes Obst** – siehe Ausnahmen unter „nicht empfehlenswert“
- **Mindesten 2 Stück am Tag**
- Walnüsse, Mandeln, Paranüsse und Haselnüsse

NICHT EMPFEHLENSWERT

- **Bei Übergewicht große Mengen von:** Bananen, Weintrauben, Pflaumen, Zwetschken sowie Dosenobst und kandierte Früchte
- Kokosnüsse, geröstete Erdnüsse, Cashewnüsse

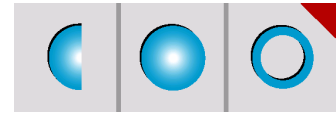
Getränke

EMPFEHLENSWERT

- Kaffee, **Tee**
- **Leitungswasser, Soda-, Tafel- oder Mineralwasser**
- Obst- und Gemüsesäfte, Limonaden
- selbst hergestellte magere Milchmixgetränke (nicht allzu große Mengen, denn Milch ist ein Lebensmittel und kein Durstlöcher!!!)
- nach Absprache mit dem Arzt kleine Mengen Alkohol

NICHT EMPFEHLENSWERT

- **große Mengen Alkohol**
- **Milchmixgetränke aus Vollmilch**



Zubereitungsarten - Kochtips

Sämtliche **Fleisch-, Hühner- und Fischspeisen** sollten so zubereitet werden, dass jegliches sichtbare Fett entfernt wird bzw. beim Geflügel die Haut. Anschließend sind dann folgende Zubereitungsarten zu wählen:

- Anbraten mit Pflanzenöl in der Pfanne
- Braten im Rohr
- Garen in Brat- oder Alufolien
- Grillen
- Garen im Römertopf
- Kochen und
- Dünsten

Falls Sie ein Liebhaber von **Fleischfondue** sind, sollten Sie das Öl durch eine entfettete Suppe ersetzen! Die dazugereichten Fonduesoßen sollten unbedingt auf Magerjoghurtbasis sein!

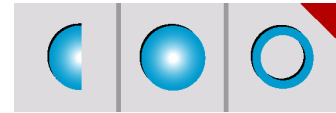
Entfettete Suppen erhält man dadurch, indem man die fertige Suppe auskühlen lässt, das fest gewordene Fett schwimmt dann oben und man kann es sehr leicht mit einem Löffel oder Schöpfer abheben.

Zum Verbessern von **Suppen und Soßen** sollten Sie statt Obers, Sauerrahm und Creme fraiche, auf jeden Fall Magerjoghurt verwenden! Falls Ihnen das Magerjoghurt zu „flüssig“ ist, lassen Sie es in einem Teesieb, in das Sie zusätzlich noch eine Mullbinde (oder ein anderes Tuch aus feinem Gewebe) legen, abtropfen. So erhalten Sie ein beinahe „stichfestes“ Magerjoghurt. Suppen und Soßen werden auch ohne Zugabe von Bindemitteln cremig, wenn man das mitgedünstete Wurzelwerk bzw. bei Gemüsesuppen einen Teil des Gemüses passiert. Wenn unbedingt gebunden werden „muss“, dann sollten Sie Vollkornmehl verwenden!

Wenn Ihnen der **Magertopfen** zu „trocken“ ist, dann rühren Sie ihn mit Margarine (mit hohem Linolsäuregehalt) ab, oder wenn Sie Kalorien sparen wollen, schlagen Sie ihn mit etwas Magerjoghurt, Soda- oder Mineralwasser oder mit der „Abtropfflüssigkeit“ (vom abgetropften Magerjoghurt) auf. Auf diese Art wird der Magertopfen schön cremig.

Obst und Gemüse sollten vorwiegend roh gegessen werden, d.h. Gemüse hauptsächlich in Form von Salaten und Rohkosten zubereiten (statt Sauerrahmdressings Magerjoghurtdressings verwenden!).

Obst lieber roh bzw. als Obstsalat oder zur Zubereitung von Magerfruchtjoghurt, Fruchtetöpfen (mager) oder Frucht Müslis verwenden als für Kompotte oder Muse.



Wenn Sie ein „**Kuchenfreund**“ sind, sollten Sie diese unbedingt selber zubereiten, damit Sie die geeigneten Teige auswählen, und die Rezepte so abwandeln können, dass sie in die Richtlinien bei Hypercholesterinämie passen. Zum Beispiel:

- Strudelteig
- Germteig – Zubereitung ohne Ei, mit Diätmargarine, Magermilch und zumindest 1/3 Vollkornmehl
- Topfenblätterteig – Zubereitung mit hochwertiger Margarine, Magertopfen und 1/3 Vollkornmehl
- usw.

Da man bei Fettstoffwechselstörungen reine Zucker und konzentrierte Kohlenhydrate vermeiden sollte, empfiehlt es sich, große Zuckermengen durch Süßstoffe zu ersetzen und **reichlich Ballaststoffe** in Form von Vollkornprodukten, Müslis, Obst und Gemüse in den Tagesspeiseplan einzubauen!!! Diabetikerprodukte sind jedoch nicht empfehlenswert.

!!! WICHTIG !!!

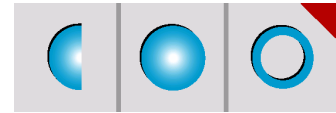
Fleisch und Fleischwaren, Milch und Milchprodukte enthalten, auch wenn sie noch so mager sind etwas Fett und somit auch gesättigte Fettsäuren und in jedem Fall Cholesterin!

Daher sollten Sie darauf achten, dass Sie **pro Tag nicht mehr** als insgesamt

- 150 g Fleisch, **ODER** Geflügel **ODER** 150 g Wild
ODER 100 g Wurst
UND 100 g Magertopfen **ODER** 50g Magerkäse
UND 250 g Magermilch **ODER** Magerjoghurt **ODER** Buttermilch essen.

Es erweist sich auch als äußerst vorteilhaft, wenn mind. 2-mal pro Woche eine Fischmahlzeit in den Speiseplan eingebaut wird.

Eigene Notizen:



BEISPIEL FÜR EINEN TAGESPEISEPLAN

1. Frühstück: Kaffee + Magermilch + etwas Zucker oder Süßstoff
oder Tee + etwas Zucker oder Süßstoff
90g Vollkornbrot mit Diätmargarine und Marmelade

2. Frühstück: 1 Apfel – ca. 200 g

Mittag: Tomatenfisch
150 g Dorschfilet – 2 kl. Stück
30 g Zwiebel fein gehackt
5 g Pflanzenöl
50 g Tomatenmark tiefgekühlt
5 g Vollmehl
Zitronensaft, Süßstoff, Gewürze
etwas entfettete Suppe zum Aufgießen

150 g Petersielkartoffeln
10 g Diätmargarine, gr. Petersilie, Salz

30 g Grüner Salat
3 g Pflanzenöl, Gewürze, Essig

Zitronentopfencreme
100 g Magertopfen
20 g Magerjoghurt
Zitronensaft, Süßstoff nach Geschmack

Jause: Früchtemüsli
150 g Buttermilch - ca. ½ Becher
20 g Haferflocken
5 g Weizenkleie
5 g Leinsamen ganz oder geschrotet
50 g Apfel mit der Schale gerieben
50 g Orange
20 g Walnüsse
Zitronensaft, Süßstoff – falls das Müsli zu „dicklich“ ist, ev.
etwas Orangensaft beifügen

Abend: 2 Stück Kornweckerl
Karottenrohkost
100 g frisch geriebene Karotten
30 g Zwiebel fein gehackt
15 g Pflanzenöl
Salz, Zitronensaft, Süßstoff
Kren-Schnittlauch-Aufstrich
50 g Magertopfen
10 g Diätmargarine
Kren frisch gerieben, Schnittlauch, Salz, ...

Energiegehalt des Speiseplans: ca. 1.900 kcal (ohne Getränkeberechnung)
Errechneter Gesamtfettgehalt: ca. 75 g,
Gesamtcholesteringehalt: ca. 50 mg