

## Ernährungsrichtlinien bei erhöhten Cholesterinwerten

1. Bei bestehendem Übergewicht sollten Sie zuerst ihr **Gewicht reduzieren**.
2. **Sparen** Sie mit **tierischen Fetten** in der Nahrung und **schränken** Sie Ihren **gesamten Fettkonsum ein**.

Dies können Sie im Alltag wie folgt erreichen:

### Fettarme Zubereitung:

- z.B. Römertopf, Dampfkochtopf, Antihaftpfannen
- z.B. dämpfen, dünsten, grillieren, sieden
- Verwenden Sie zum Anbraten wenig (1 Teelöffel) Oliven-, Raps-, oder Erdnüssöl

### Meiden Sie fettreiche Nahrungsmittel wie:

Paniertes und Frittiertes, fettreiche Saucen, alle Mayonnaisen, alle Rahmsorten, Wurstwaren, Speck, fettreiches Fleisch (wie Schaf-, Schweine-, und Rindfleisch), Backwaren (Gipfeli, Weggli, Zopf, Weiss- und Halbweissbrot, Kuchen, Biscuits, Patisserie), Erdnüsse, Kokosfett, Kakaobutter, Schokolade, Süssigkeiten, Glace, Mehlspeisen wie Spätzli, Gnocchi und Teigwaren aus Weissmehl

### Wählen Sie für die Salatsauce pro Tag 1-2 Esslöffel von folgenden pflanzlichen Ölsorten:

Oliven- Sonnenblumen-, Maiskeim-, Distel-, Soja-, Walnuss-, Kürbiskern- oder Traubenkernöl

### Begrenzen Sie den Konsum von cholesterinhaltigen Nahrungsmitteln:

<b>Fleisch</b>	max. 1x pro Tag (möglichst nicht täglich)	
Wurstwaren	max. 2x pro Woche	
Light-Wurstwaren	max. 2x pro Woche	
Innereien (wie Leber etc.)	max. 1x pro Monat	
<b>Fisch</b>	1-2x pro Woche	
Schalentiere (wie Crevetten)	max. 1x pro Monat	

Milch, Joghurt (teilentrahmt)	max. pro Tag 300 gr.	
Vollfettkäse	max. pro Tag 50 gr.	
Halb oder Viertelfettkäse	max. 80 gr. Pro Tag	
Eier	max. 2 Stück pro Woche	
Eiweiss	ist nicht eingeschränkt	

Bevorzugen Sie folgende, faserreiche Nahrungsmittel:

Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornflocken, Haferkleie, Vollkorngetreide, Vollkornteigwaren und Vollreis

Gemüse und Salate (mind. 2x täglich, davon 1x roh)

Obst (mind. 2 Portionen täglich)

Hülsenfrüchte wie Linsen, rote und weisse Bohnen, Kichererbsen

Wählen Sie für Salatsaucen pro Tag 1-2 Esslöffel von folgenden Oelsorten:

Oliven-, Sonnenblumen-, Maiskeim-, Distel-, Soja-, Walnuss-, Kürbiskern- oder Traubenkernöl

## Ernährungsrichtlinien bei erhöhten Triglyceridwerten

**Begrenzen Sie den Konsum von Zucker** und allen zuckerhaltigen Nahrungsmitteln (diese werden im Körper rasch zu Triglyceriden umgewandelt):

Zucker, Honig, Traubenzucker, Süssigkeiten, Patisserie, Glace, Cremen, Schokolade, zuckerhaltige Getränke und Fruchtsäfte

Zuckerreiches Obst wie Trauben, Bananen, Dörrobst und kandierte Früchte

Beachten Sie auch Ihren Konsum von alkoholhaltigen Getränken, Alkohol erhöht die Triglyceride stark!

Geeignete Getränke sind:

Mineralwasser, Leitungswasser, Zitronenwasser

Mit Süsstoff gesüsste Getränke (wie Lightgetränke)

Tee und Kaffee (ohne Zucker!)