

## **Ernährung bei erhöhtem LDL-Cholesterin**

Liebe Patientin, lieber Patient!

Bei Ihnen liegt eine erhöhte LDL-Cholesterinkonzentration im Blut vor, diese kann durch eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten günstig beeinflusst werden.

Empfohlen wird eine sogenannte Fettmodifikation, dies bedeutet zum einen, dass die Fettsäuren in der Ernährung modifiziert, d. h. von tierischem auf pflanzliches Fett umgestellt werden.

Zum anderen bedeutet dies, dass nur ein Teil der Ernährung geändert werden muss, um das Ziel zu erreichen.

Nicht die völlige Änderung der bisherigen Ernährung wird angestrebt, sondern eine Änderung um etwa ein Viertel.

Dazu empfehlen wir folgendes:

1. Reduzieren Sie sichtbares und verstecktes Fett, v. a. in Käse und Wurst.
2. Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsarten wie Grillen oder Dünsten.
3. Reduzieren Sie den Verzehr an tierischen Lebensmitteln, damit verringern Sie die Aufnahme von Fett, gesättigten Fettsäuren und von Cholesterin.
4. Bevorzugen Sie fettarme tierische Lebensmittel:
  - Auswahl von fettarmen Fleisch- und Wurstsorten
  - Bevorzugung von fettreduzierter Milch und fettreduzierten Milchprodukten
  - Bevorzugung von tierischen Lebensmitteln, die arm an gesättigten Fettsäuren sind: z. B. Fisch, Geflügel, Kalb und Wild
  - Meiden von cholesterinreichen Lebensmitteln wie Eigelb und damit hergestellten Lebensmitteln und von Innereien
5. Verzehren Sie mehrmals am Tag frisches Obst und Gemüse, möglichst als Rohkost oder Salat.
6. Verwenden Sie Pflanzenöle und Diätmargarine.

Eine regelmäßige körperliche Bewegung wirkt sich darüber hinaus positiv auf den Fettstoffwechsel aus.

Viel Erfolg!